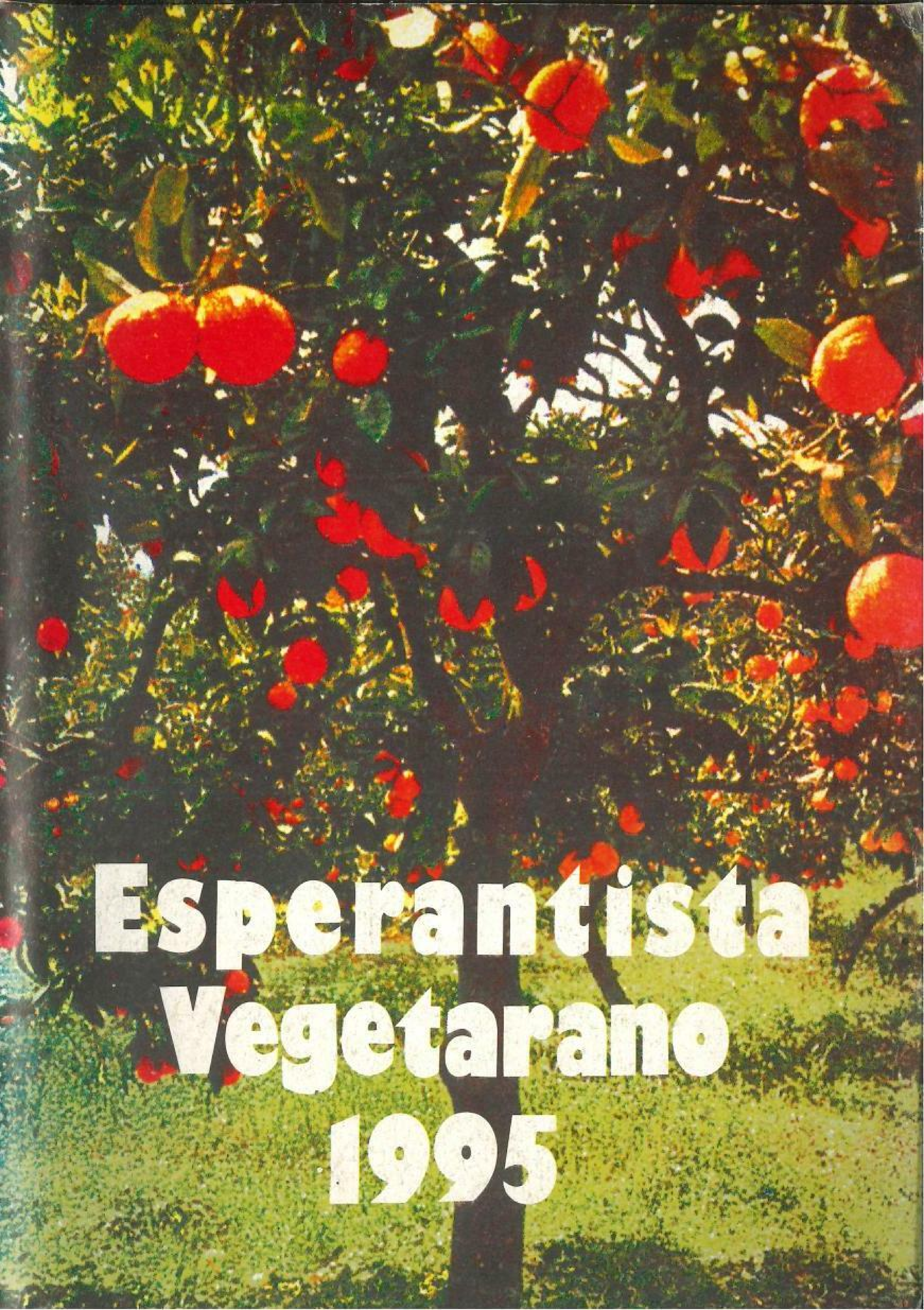


Esperantista Vegetarano 1995

Esperantista Vegetarano
1995

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO(TEVA)
Unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj
Aliĝinta al IVU, kunlaboras kun UEA

Enhavo

- La Vera Nutraĵo por la homo 2
- Konsilinda Nutraĵkunmetado 4
- Lakto, nutraĵo por la idoj 6
- Analiza Glosaro 11
- El la Zamenhofa Proverbaro 15
- Naturstataj, vivaj nutraĵoj 16
- Frank Buist estas 99 jarojn aĝa 22
- Historio de la vegetarana movado 23
- Kial mi iĝis vegetarano 25
- El nia familia albumo 26
- Niaj familiaj aferoj 28
- Kalendaro 1996 29
- La absoluta "ESTAS" 30
- Bongustaĵoj 31
- Kuriozaĵoj en kuirejo 35
- Humuro 36
- "Homo Frater" (Homo-Frato) 39
- Leterkesto 40
- Lingva Angulo 41
- Korespondi deziras 43
- Asociaj informoj 44

Redaktoroj: William Simcock, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg,
Lilia Fabretto
Adreso : TEVA - C.P. 5050 - 00153 Roma, Italia

Karaj gesamideanoj,

kiel vi scias, s-ro ErnestoVáña el Slovakio revivigis en 1971 nian Asocion, kaj la TEVA-anoj elektis lin Honora Prezidanto. Ni subtenas la proponon de la Membroj elekti:

- samideanon Renè de Ladevéze el Francio, kiu estis la iniciatoro en 1908 de la Esperantista vegetarana movado, kaj
- samideanon N.B. Havkin el Rusio, kiu en 1954 reorganizis la movadon: ambaŭ Honoraj Prezidantoj de TEVA; kaj
- s-ron Paul Enz el Svislando, pro la tre sindona helpo al nia Asocio, kiu ebligas disvastigi nian mesaĝon ankaŭ en landoj, kie malfacile estas atingi informojn pri niaj ideoj:

  Honora Membro.

Per la LETERO de E/V n-ro 10/95 ni informis vin pri la rezulto de la enketo "Ĉu ESPERANTISTA VEGETARANO aperu unufoje aŭ kvarfoje en la jaro?". 50,57% da skribintoj opinias ke ili bezonas nur unu numeron; 21,84% preferus ricevi kvar numerojn; la aliaj 27,59% proponas kompromison. Ni atendas la tekston de la dokumento, kiun N.B. Havkin registris versajneĵus antaŭ sia morto en 1957 ĉe la registraro en Israelo, kaj aliajn rilatajn dokumentojn. Kun respekto al la lastaj voloj de s-ro Havkin kaj en akordo kun la Membroj, la Prezidanto S-ro Christopher Fettes decidos pri ESPERANTISTA VEGETARANO kaj informos vin tiucele.

Vi ĉiuj ricevis per la LETERO n-ro 10/95 la Statuton de nia Asocio. La Statuto de TEVA aperis en ESPERANTISTA VEGETARANO 1980. Ni aktualigis ĝin, kaj post la aprobo, ĝi estos registrita laŭleĝe.

Pluraj kongresoj kaj kunvenoj okazas ĉijare, vegetaranaj kaj Esperantistaj en diversaj landoj, kaj TEVA-anoj aliĝis ilin en Aŭstralio, Francio, Finnlando, Svislando, Slovakio, Usono, ktp, ktp. La Kunveno de TEVA okazas en Tampereo, Finnlando, kaj gvidas ĝin Vicprezidanto William Simcock. La venonta Kunveno de nia Asocio okazos en Prago, Ĉeĥa Respubliko, kaj ni antaŭvidas ke multaj TEVA-anoj ĉeestos en Prago en 1996! Post la Kunveno ni vizitos ankaŭ la Domon de s-ro Ernesto Váña en Dudince, Slovakio, se li invitos nin.

ĉiam antaŭen!

LA VERA NUTRAĴO POR LA HOMO

de prof-ro Armando D'Elia

La homo estas fruktomanĝanta

La maturaj fruktoj, sukaj, bongustaj, bonodoraj, kiujn la arbo donacas al la homo, estas lia natura kaj plej taŭga nutraĵo.

En la pratempoj, kiam la vegetalaro spontanee kreskis sur la tero, la homo sin nutris per fruktoj. Fakte, laŭ la studoj de kompara anatomio, la homo estas fruktomanĝanta.

La mano de la homo ne havas ungegojn por mortigi bestojn, sed ĝi estas farita por rikolti fruktojn; la homo havas nek dentegojn nek pintajn disvolviĝintajn kaninojn, kiel tiujn de la karnomanĝuloj; la dentoj de la homo ne povas ŝiri nekuiritan bestokarnon kaj liaj dentoj servas por mordi kaj maĉi.

La stomako de karnomanĝuloj sekrecias fortan gastran sukon por digesti malmolajn histojn kaj ilia intesto estas pli mallonga ol tiu de la herbomanĝuloj kaj fruktomanĝuloj. La intesto de la homo estante pli longa ol tiu de la karnomanĝuloj ne estas taŭga por rapide forigi la karnon, kiu en la intesto de la homo putras kaj kreas malsanojn.

Kiel antaŭe dirite, en la pratempoj la homo estis fruktomanĝanta. Mediaj kaŭzoj kiel glaciiĝadoj kun konsekvencaj malapero de vegetalaro kaj dezertiĝado de landoj, armis la prahomon per pintaj silikoj kaj li fariĝis mortiganto por travivi. Nuntempe, la homo por travivi kaj sin nutri ne plu bezonas mortigi.

Funkcioj de nutrado

La homa korpo konsistas el akvo, proteinoj, graso, mineraloj, karbonhidratoj kaj vitaminoj, kaj tiujn ĉi substancojn la homo bezonas por sia ĉiutaga nutrado.

La precipaj funkcioj de la diversaj substancoj en la homa organismo estas la jenaj:

- proteinoj kaj mineraloj konstruas, kaj renovigas la ĉelojn;
- Karbonhidratoj (sukero kaj ameloj) kaj grasoj donas energion kaj varmon;
- Vitaminoj protektas;
- mineraloj, vitaminoj kaj akvo reguligas la korpoprocezojn, kaj akvo helpas forigi rubaĵojn.

La Ĉeloj

La homa organismo konsistas el vivantaj ĉeloj, kiuj mortas kaj daŭre renoviĝas (laŭ sciencistoj, ĉeloj tute renoviĝas ĉiusepjare).

Por vivi ĉeloj bezonas nutraĵon kaj la nutraĵo, kiun ili bezonas por sana vivado ne estas ia ajn substanco, kiun la homo englutas, sed nutraĵo, kies precizajn substancojn ĉeloj bezonas. Do, se la nutradfunkcio estas renovigi ĉelojn, produkti energion kaj reguligi la korpoprocezojn, kaj se la ĉelojn konsistigas akvo, proteinoj, graso, karbonhidratoj, mineraloj kaj vitaminoj, la nutraĵo, kiu plenumos la ĉelbezonojn devas konsisti el tiuj ĉi samaj elementoj kaj en tiuj formoj laŭ kiuj ĉeloj ilin povas utiligi.

Ankaŭ sunlumo kaj aero estas nutraĵo

Ĉiuj substancoj, kiujn la homa korpo enhavas kaj bezonas, ekzistas en la vegetala regno, kaj la homa korpo bezonas neniun alian substancon por sia nutrado, kreskado, energio, ĉelrenoviĝo kaj sano, krom sunlumo kaj aero.

Fruktoj staplas tiujn ĉi elementojn en formo, kiu povas esti utiligata de la korpo en la plej alta grado; kaj estas pro tio ke la scienca vegetarismo donas precipan gravecon al tiuj ĉi nutraĵoj, kaj krome al vivado tiom ofte kiom eble en sunlumo kaj en saniga pura aero.

Kunmetado de diversaj nutraĵsubstancoj

Ĉiu substanco, kiun oni englutas por sin nutri, transformiĝas en nutradon per specifaj sekrecioj kaj enzimoj, kiuj troviĝas en la digesta aparato (buŝo, stomako, intesto).

Similaj substancoj asimiliĝas per simpla kaj rapida digesta procezo; malsimilaj substancoj en la sama manĝo povas krei problemojn.

Iu pensas ke ankaŭ kelkaj fruktoj, kiel ekzemple melono, oranĝo aŭ banano estas malfacile digesteblaj. Sed ne estas frukto, kiu kaŭzas malbonan digeston, sed ĝia erara miksado kun aliaj manĝaĵoj.

Kiel dirite, fruktoj bezonas malmulte da digestaj procezoj en la buŝo kaj en la stomako, kaj ili rapide alvenas al la intesto; aliaj manĝaĵoj bezonas pli longan digestan procezon kaj, se manĝataj kune kun fruktoj, ili povas krei perturbon.

Jen sume simplaj konsilindaj kunmet-reguloj de diversaj nutraĵsubstancoj:

legomoj:	bone akordiĝas kun ameloj kaj proteinoj; ili malakordiĝas kun fruktoj
proteinoj:	bone akordiĝas kun legomoj; ili malakordiĝas kun fruktoj, precipe kun acidaj fruktoj
ameloj:	bone akordiĝas kun legomoj

Fruktoj kaj Semoj

Post la fekundigo de la ovoloj en la ovario de la floro, la korolo kaj la kaliko sekiĝas; kaj la korolo forfalas (foje kelkaj velkaj kalikoj restas).

La ovario maturiĝas kaj la maturigita ovario plus la semo iĝas frukto. En kelkaj plantoj la ujo de la floro mem maturiĝas kaj iĝas frukto.

La frukto protektas la semon kaj provizas rimedojn por disĵeti ĝin post kiam la semo maturiĝis.

Estas du tipoj de fruktoj: la sekaj kaj la karnaj. Seka frukto estas tiu, kiu havas sekan eksteran kovrilon por protekti la semon, ekz. granoj, nuksoj, faboj, ktp.
Karna frukto estas tiu, kies semo estas enkaĝigita en suka, karna pulpo, ekz. pomoj, persikoj, vinberoj, ĉerizoj, beroj, tomatoj, ktp.

Kunmetado de malsamaj fruktoj

Estas konsilinde manĝi fruktojn de la sama speco je la sama manĝo. Alie, por eviti perturbon en la digesta procezo, oni trovos en la sekvantaj paĝoj regulojn de nutraĵkunmetado pri fruktoj.

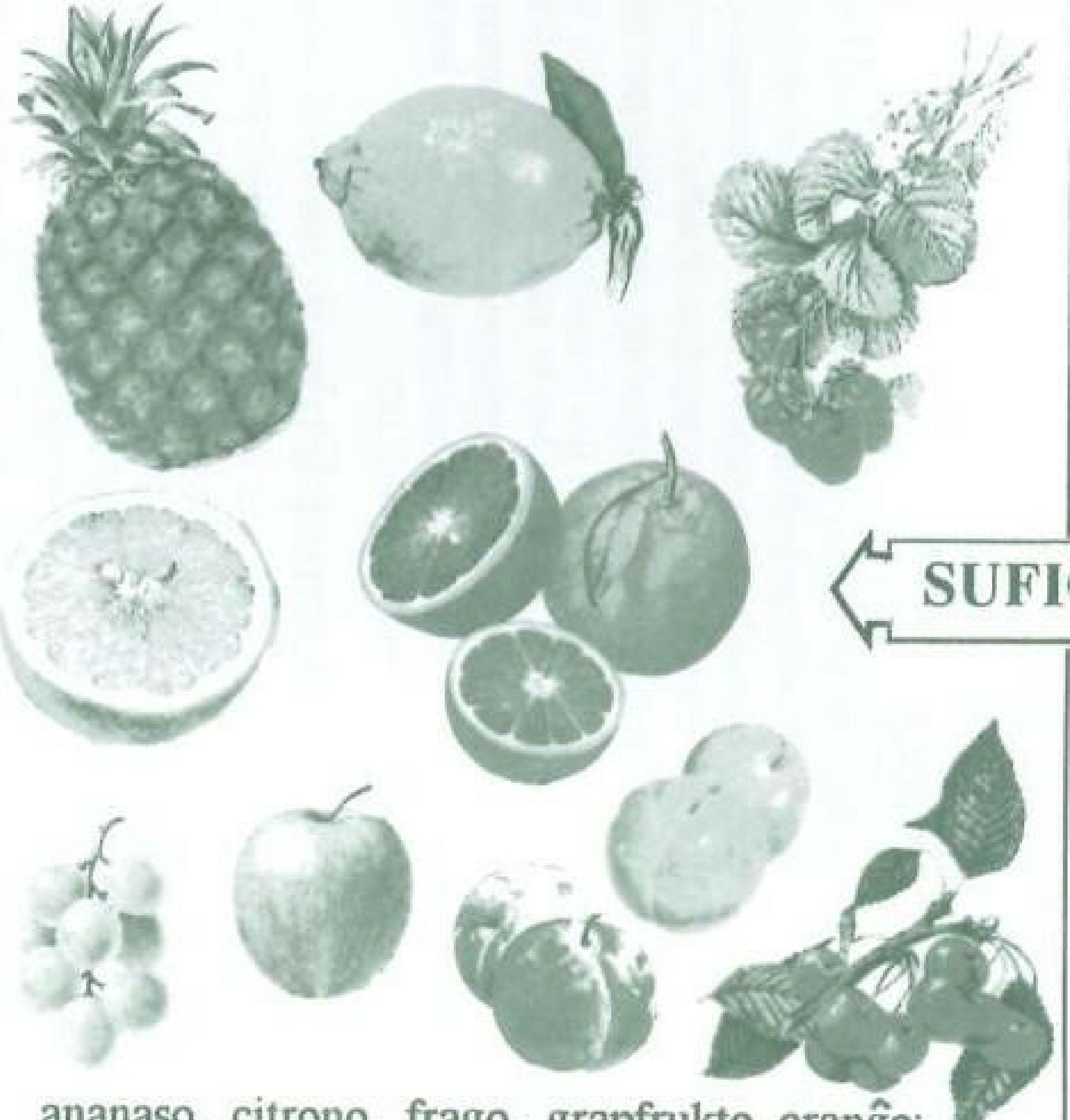
Tamen la homa organismo scias tion, kion ĝi bezonas ankaŭ moderkvante kaj sufiĉas ke ni "aŭskultu" ĝin. Manĝado ne devas esti .... frukto de tro severa kalkulado sed spontanea kaj ĝoja.

KONSILINDA NUTRAĴKUNMETADO

DE MALSAMAJ FRUKTOJ

Estas pli bone manĝi fruktojn de la sama speco dum la sama manĝo;
alie, estas konsilinde sekvi la jenajn kunmet-regulojn:

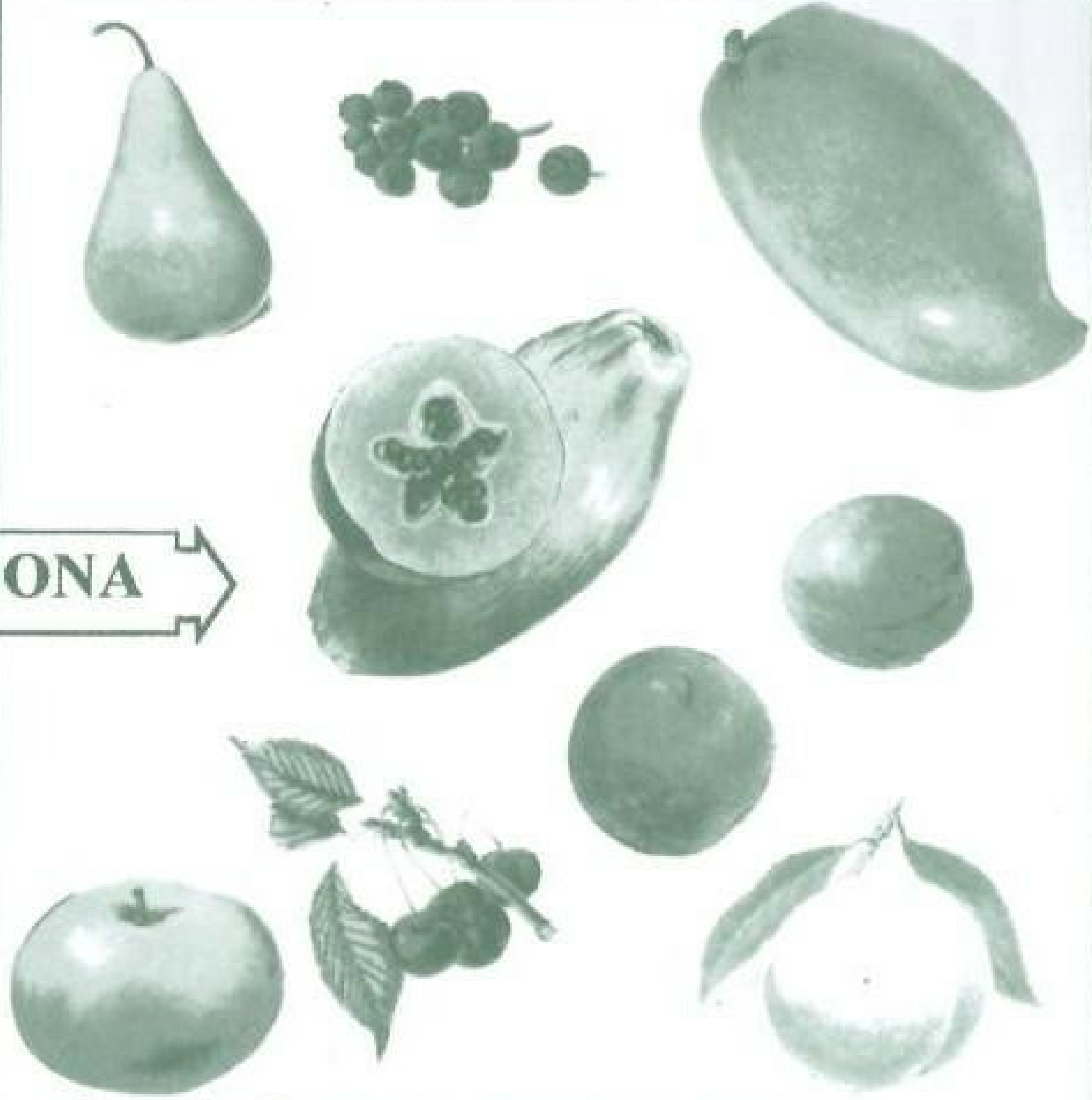
ACIDA



ananaso, citrono, frago, grapfrukto, oranĝo;
acidkvalitaj vinberoj, pomo, pruno, ĉerizo, ktp.

SUFIĈE BONA

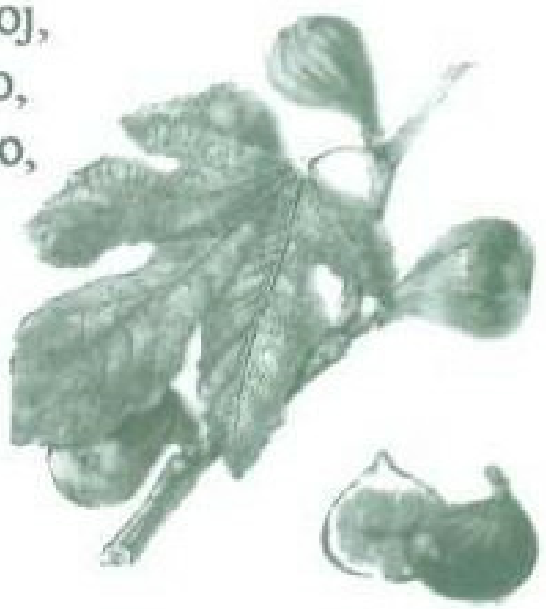
DUONACIDA

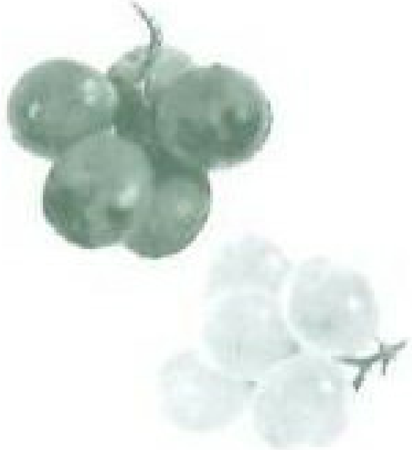


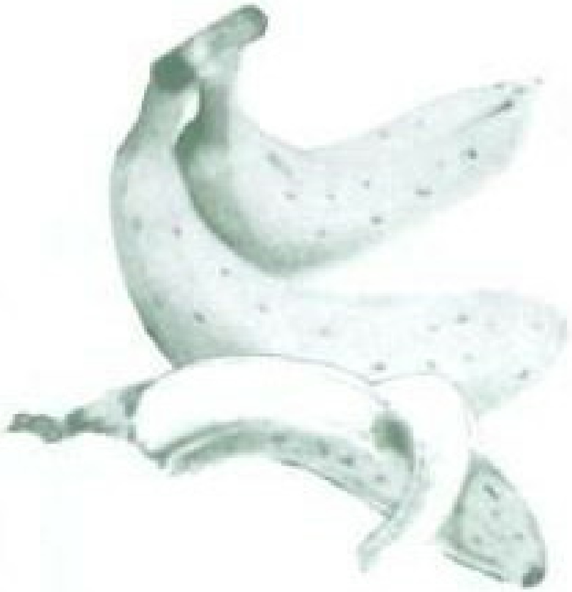
piro, mirtelo, mango, papajbero, abrikoto;
dolĉkvalitaj pomo, ĉerizo, pruno, persiko, ktp.

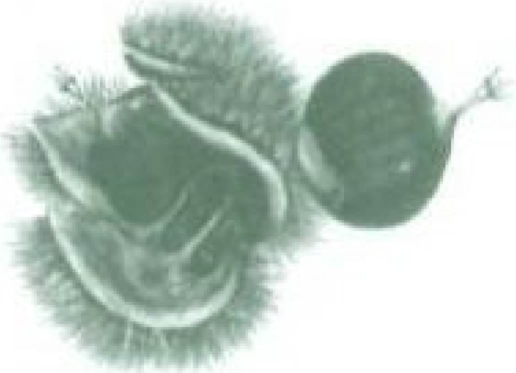
MALBONA **DOLĈA** **SUFIĈE BONA**

figo,
vinberoj,
banano,
kaŝtano,
ktp

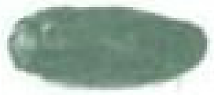


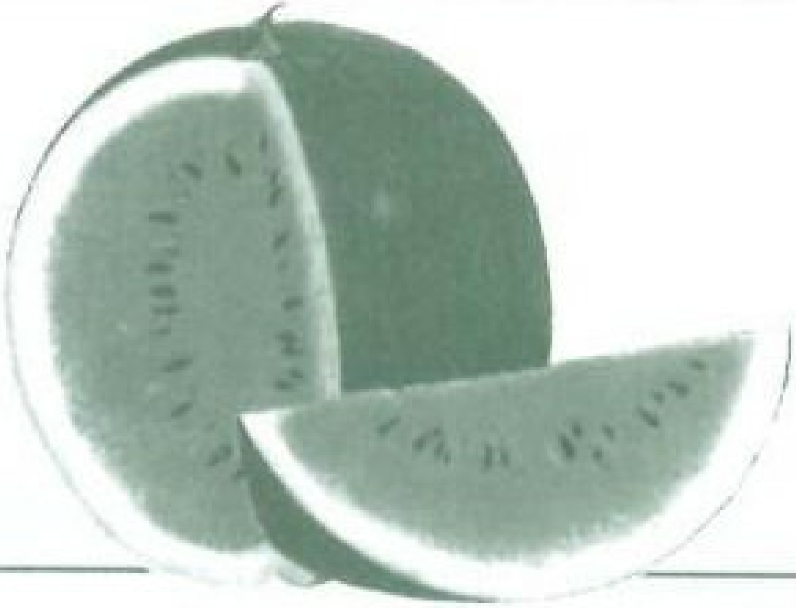






sekigitaj
rosinoj, daktilo,
pruno, figo, ktp





Ne manĝu precipe
akvomelonon aŭ melonon
kune kun fruktoj de aliaj specoj
je la sama manĝo

LAKTO, NUTRAĴO POR LA IDOJ

de D-ro Nand Kishore Sharma N.D.

D-ro Nand Kishore Sharma verkis traktaĵon pri lakto, kiun ni ĉisube resumas. D-ro Sharma estas revolucia sanig-reformisto kun diverstalenta personeco kiel kuracisto, filozofo, muzikisto, poeto kaj verkisto. Li estas pioniro en Hindio de la movado pri Natura Resaniga Scienco kaj Nekuirita Nutraĵo. Li kredas en pli simpla vivado, kaj lia mesaĝo estas "Obeu Naturon, kaj Naturo rekompencos vin". Li estas ĉefa kuracisto de la hospitalo Daulat Ram en New Delhi.

Nutraĵo por la idoj

Lakto estas nutraĵo, kiun la Naturo kreis por la idoj. Ĉiuj bestoj kun la escepto de tiuj, kiujn la homo tenas en bestĝardenoj ĉesas sin nutri per lakto post demamigado. La homo, male, daŭras "trinki" lakton dum sia tuta vivo, kvankam ĝi ne estas nutraĵo por plenkreskuloj.

Ekzistas pli ol 4300 specioj de mamuloj sur la Tero. La lakto de ĉiu mamulspecio celas kreskigi la proprajn idojn kaj ne, preterirante biologian adapton, la idojn de alia specio. Post demamigado ĉiuj mamuloj pluvivas per nutraĵoj, kiuj al ili taŭgas laŭnature.

Ĉu vi vere kredas ke kiam nia patrino ĉesas mamnutri nin, bovino devas transpreni la taskon? Se la bovido ne plu dependas de sia patrino por plua kresko aŭ kalcio, kial la homo volas lakton de la patrino de la bovido kvazaŭ ŝi estus lia propra patrino? Kaj kiamaniere li rilatas al ŝi parence aŭ biologie?

Naturo donis mamlakton nur dum mallonga tempo ĝis la idoj estas sufiĉe kreskintaj kaj povas maĉi solidajn manĝaĵojn. Ĉiuj bestoj scias, kiam tiu ĉi momento estas veninta kaj ĉe la homaj estaĵoj tio okazas kiam la bebo ricevas dentojn: tio signifas ke la bebo ne plu bezonas mamlakton.

Ŝanĝo de la digesta id-aparato

La digesta id-aparato estas taŭga por la digestado de lakto, dum tiu de la plenkreskulo bezonas pli solidan kaj dikan nutraĵon; kaj la alveno de la dentoj montras la intencon de la Naturo ŝanĝi la nutradon de likva al solida.

La digestado de lakto koncernas precipe epaton, kaj tiu ĉi organo estas trioble granda en la bebo kompare je tiu de la plenkreskulo.

La digestaj sukoj en la id-stomako estas alkalaj, kaj ili estas acidaj en la plenkreskulo.

La stomako kaj la supera parto de la intesto de la bebo formas preskaŭ rektan tubon kaj la enhavo estas facile eligata, dum en la kurbeca stomako de la plenkreskulo lakto stagnas. Des pli malaktiva estas stomako ju pli malbona estas digestado. Krome la digestaj procezoj kaj la peristaltaj movoj en la organismo de la infano estas multe pli aktivaj ol en la plenkreskulo, kaj pro tio en la plenkreskulo ofte lakto kaŭzas sengalecon, fermentadon kaj mallakson.

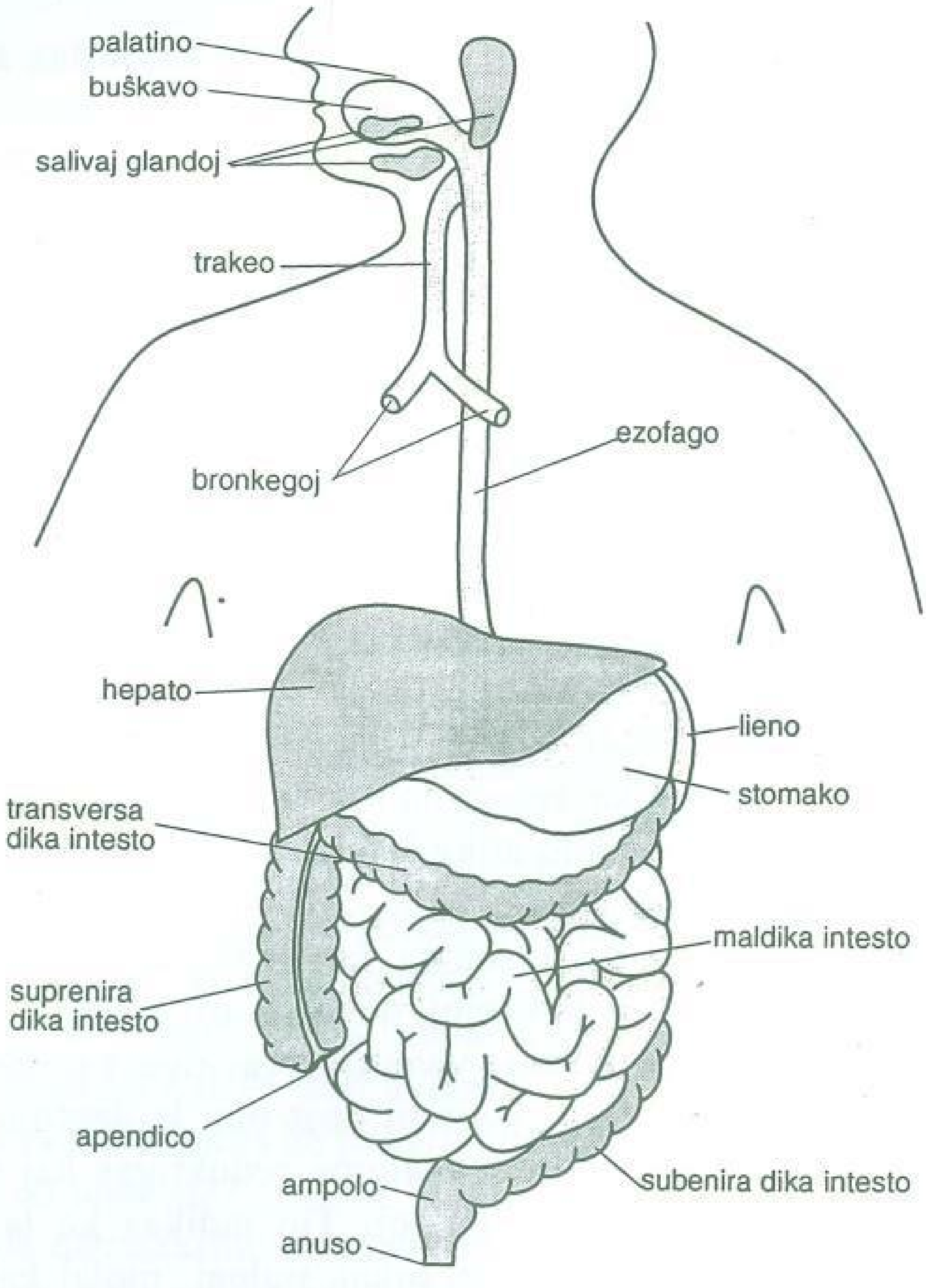
La kazeino - 85% en la bovina lakto - estas proteino disrompita de la enzimo ĉimozino. Ĉimozino (aŭ renino) estas sekreciiata nur en la id-stomako, kaj ĝi mankas en la plenkreskul-stomako. Kial ajn? Ĉar la likva nutraĵo - kiu estas lakto - estas destinata nur por la idoj, kiuj ne povas maĉi, kaj iliaj digesta aparato kaj salivaj sekrecioj ne sekrecias sukojn kaj enzimojn por solidaj manĝaĵoj.

Kiam la infano atingas du kaj duonan jarojn ĝia digesta aparato tute sin modifas, kaj lakto, kiu estis nepre necesa dum la unua vivjaro, ne plu estas bezonata, kaj ĝi ne estas dezirinda por la fiziologia kreskado de la makzeloj, de la dentoj kaj de la nutra kanalo ĝenerale. Infanoj post la unua vivjaro devas ricevi solidajn nutraĵojn. Kiam la infano komencas ricevi unu post unu la dentojn, la patrinlakto kaj ĝia proteina enhavo iompostiome reduktiĝas kaj malgrandiĝas kune kun la kreskado de la dentoj. Tio indikas ke la infano devas nun laŭgrade ŝanĝi nutraĵon je sukaj, pulpaj, molaj kaj solidaj manĝaĵoj, krom likvaj. Se oni "plutrinkas" lakton post demamigado, oni malfortigas la digestan aparaton kaj la dentojn pro malpli granda aktiveco kaj pro manko de fibraj enhavoj, kiuj kaŭzas dispepsion kaj konstipon.

Krome lakto ne havas sufiće da fero kaj da aliaj gravaj mineraloj kaj vitaminoj bezonataj de la plenkreska organismo.

Kemiaj analizoj montras ke virina mamlakto enhavas trioble pli da lecitino kaj 50% pli da sukero ol besta lakto. Tiu ĉi lecitino servas por la konstruado de granda homa cerbo. Sed dum la homa korpo evoluas malrapide, la evoluo de la homa cerbo estas intencata progresi rapide. Virina lakto provizas por tiuj ĉi bezonoj la precizan

Digestaj organoj


palatino
buŝkavo
salivaj glandoj
trakeo
ezofago
bronkegoj
hepato
lieno
stomako
transversa dika intesto
maldika intesto
suprenira dika intesto
apendico
ampolo
subenira dika intesto
anuso

Ilustrajo el la verko de D-ro Harald Schicke LA KORPO DE LA HOMO ENKONDUKO AL KONSTRUO KAJ FUNKCIO kvanton, dum besta lakto ebligas evoluigi rapide la korpon sed ne la cerbon. La homa cerbo estas proporcie pli granda je naskiĝo ol tiu de iu ajn alia estaĵo sur la Tero, kaj krome ankaŭ ĝia nivelo de evoluo kaj de kreskado estas pli granda. Naturo ne faris tiujn ĉi antaŭvidojn en lakto de iu ajn alia besto.

Estas notinde ke virina lakto enhavas 0.9 je 1 g % da proteino kaj tiu ĉi proteino havas la plej altan biologian valoron ĉar ĝi estas tre bone digestebla kaj ĝi estas tute utiligata. Male, la infano nutrata per bovinlakto kun elaso de 1 je 1.5 litroj da lakto konsumas ĉiutage preskaŭ 40/60 g da proteinoj. Infano, kiu pezas c. 6/7 kg ricevas 7/8 g da protejnoj je kg da korpa pezo ĉiutage, anstataŭ normalan bezonon de 1.8 g je kg ĉiutage: el tiu ĉi kondiĉo rezultas sintomaro de proteina trosarĝo.

Kalcio

Neniu el ĉiuj specioj de mamuloj en la mondo faras al si zorgojn aŭ al ili mankas proteinoj aú kalcio: en la infaneco ilian kalcion provizas lakto; post demamigado karnomanĝuloj ricevas kalcion de ĉasitaj bestoj; kaj herbomanĝuloj ricevas ĝin de la vegetaĵa regno, sed neniu el ili ricevas kalcion de ia ajn laktaĵo.

La sorbado de kalcio okazas en la homa korpo nur kiam kalcio estas 2:1 je fosforo. Besta lakto ne havas tiun ĉi proporcion, kaj pro tio la sorbado de kalcio ne estas la plej bona.

Kalcio estas bezonata por kondukado de la nervaj impulsoj; ĝi estas necesa elemento en la ĉemento, kiu ligas kune la ĉelojn en la korpaj histoj; ĝi gardas regulan korobatadon; ĝi estas esenca por ostoj kaj dentoj. Kaj jen la kutima demando: - Se oni sin nutras nek per lakto nek per laktaĵoj, de kie oni ricevas sufiĉe da kalcio por konservi bonan sanon? - Antaŭ ĉio oni bezonas malgrandan kvanton da kalcio por ke la sistemo plenumu la supre menciitajn esencajn funkciojn. La endokrinaj glandoj kontrolas la korpan kalcisorbadon kaj la korpo povas ricevi la tutan kalcion, kiun ĝi bezonas el natura sana dieto.

Kalcio troviĝas en ĉiuj nutraĵoj, kiuj kreskas sur la tero kaj ili donas sufiĉan kvanton da ĝi por infanoj kaj plenkreskuloj. Plantoj sorbas kalcion el la grundo kaj enkorpigas ĝin en sian strukturon; bestoj konsumas plantojn kaj sorbas ĝin de ili. Estas konstatite, ke verdaj foliriĉaj legomoj estas la ĉefa fonto de utiligebla kalcio en la homa nutrado, krom nekuiritaj nuksoj kaj semoj, grajnoj, faboj, freŝaj kaj sekaj fruktoj, kaj legomoj.

Kial mankas al ni kalcio?

La solvenda problemo ne estas kiel trovi rimedon por aldoni kalcion al nia sistemo, sed pli ĝuste kio estas, kiu forfluigas aŭ tenas ĝin for de nia organismo?

Estas grave kompreni la kalcirolon en la homa korpo: unu el ĝiaj funkcioj estas neútraligi la acidon en la sistemo. Pluraj homoj, kiuj kredas ke ili havas kalcimankon en sia korpo simple sekvas tro acidan dieton; do kalcio en ilia korpo estas konstante uzata por neŭtraligi la acidon.

Estas vere ke ni ricevas sufiĉe da kalcio en nia dieto, sed ĝi estas daŭre konsumata kaj nur se oni reduktas la acidojn, oni haltas la forfluigadon de ĝi.

Ekvilibrigi acidon kun alkalo

La normala ĝusta proporcio inter alkaloj kaj acidoj en la korpo estas ĉ 80% alkala kaj 20% acida por sanstato.

Nia sango estas baze alkala kaj por konservi ĝian alkalecon ni bezonas 80% bazan alkalan nutraĵon kaj 20% acidformantan nutraĵon. Acidformantajn nutraĵojn enhavas bestproduktoj, grenoj, legumenoj, nematuraj fruktoj, insekticidoj, konserviloj, kemiaj aldonaĵoj. Alkalformantajn nutraĵojn enhavas fruktoj, migdaloj, freŝaj kokosoj, burĝonoj, legomoj, verdaj fazeoletoj, freŝaj pizoj, ktp. Se ni konsumas pli ol 20% acidan nutraĵon, la kalcio, kiun ni sorbas estas uzata por neŭtraligi la acidojn anstataŭ esti utiligata por la bezonoj de la korpo. Tro da proteinoj kaŭzas perdon de kalcio.

Ju pli da proteinoj oni uzas, des pli da kalcio oni perdas. Se oni volas havi solidajn ostojn, oni do devas krei en sia dieto ekvilibron kaj ne tro uzi proteinojn.

Jes, sendube bestlakto savis multajn homajn vivojn, kiam mankis virina lakto, sed mi pensas ke konformiĝo al traviva nutraĵo ne devus esti senplue akceptebla kiel la plej bona por la homo. Estas fakto pripensinda ke malgraŭ la dispono de ĉiuj haveblaj nutrajoj en riĉaj landoj, la plej granda parto de la homaro estas malsana. Ĉu tio ne povus signifi ke eble ni estas miscelaj kaj erarigaj pri nia nutrado?

Analiza Glosaro

amelo	substanco entenata en multaj vegetaĵoj, kaj transformiĝanta en sukeron dum digestado (PIV)
aminoacidoj	komponaĵoj, kiuj konsistigas proteinojn, kaj ili estas kiel “brikoj” en la konstruaĵo de proteinoj; ili miksiĝas inter si kaj formas grandan nombron da diversaj proteinoj. Ni ne sorbas proteinojn rekte en nian korpon, sed ni sorbas aminoacidojn, per kiuj nia organismo kreas siajn specifajn proteinojn. Estas grave ke la taga manĝoporcio entenu ĝustan kvanton da proteinoj.
ĉelo	la plej malgranda vivanta unuo, kiu konsistigas la vegetaĵajn kaj animalajn histojn kaj enhavas unu nukleon (PIV).
enzimo	solvebla fermento: produktataj en tre eta kvanto fare de iu vivanta organismo, enzimoj specife akcelas difinitan reagon (digestajn transformiĝojn, reagojn de la ĉela metabolo, ks) (PIV).
frukto	la maturiĝinta ovario de semplantoj, kun ĝia enhavo, ekz. bero, guŝo, nukso; iu ajn produkto de fekundiĝo kun ĝia ujo kaj alpendaĵoj ekz. pomo, frago, figo (PIV).
graso	substanco nesolvebla en akvo, kiu troviĝas en vegetaĵoj kaj precipe en homaj kaj bestaj histoj; ĝi estas la malplej necesa elemento, kiun oni bezonas almeti al manĝajoj ĉar la besta kaj homa organismo jam

	produktas grason el aliaj nutradsubstancoj, ĉefe el karbonhidratoj kiel sukeroj kaj ameloj. Kruda graso vagas en la korpo, dum graso produktata de la organismo estas pli stabila kaj ĝi pli valoras por la varmproduktado. Nur en tre malvarmaj klimatoj, grasoj kiel oleo, margarino, butero, ktp. estas nepre necesaj, por konservi la korpan temperaturon ĉar la grasprovizoj en la organismo rapide konsumiĝas.
herbo	planto, ordinare semplanto, kiu ne formas lignecajn, vintrorezistajn ŝosojn same kiel arboj kaj arbedoj,sed kiu estas pli-malpli mola kaj sukoplena, kaj kies aeraj partoj ĉiujare forvelkas, ekz. tritiko, terpomo, plantago, laktuko, kreno; kolektiva nomo de la graminacoj ekz. gazonplantoj. (PIV)
karbonhidratoj	karbonhidratojn (ameloj, sukeroj) entenas abunde la vegetaĵoj. En la homa organismo amelo transformiĝas en sukerojn. Sukero produktas energion. Kiam karbonhidratoj ne estas tuj uzataj en la korpaj procezoj, ili amasiĝas precipe sub formo de grasoj. Kvankam ili estas la ĉefaj fontoj de la korpa energio, ili konsistigas nur malgrandan parton de la korpaj histoj: 1%.
karpologio	fruktoscienco, branĉo de la plantoanatomio, speciale okupiĝanta pri la strukturo de fruktoj, semoj. (PIV) Karpologio devenas de la greka lingvo *karpòs*, frukto, kaj *lògos*, parolado. *Karpòs* en la greka estas ankaŭ la ostaro de la manradiko de homo, per kiu la mano povas *carpĕre*, kiu en la latina signifas “preni dekroĉante”. Estas interese noti en la etimologio de tiuj ĉi vortoj ke *karpòs* signifas ne nur

	frukton, sed ankaŭ la ostaron, per kies artiko la mano fakte prenas dekroĉante la frukton el la arbo.
klorofilo	la verda kolorsubstanco (miksaĵo de kolorsubstancoj) de plantoj, esenca por la procezo de karbon· asimilado (PIV).
lakto	blanka, dolĉa likvaĵo, produktata de specialaj glandoj de la inaj mamuloj por la nutrado de la idoj (PIV).
legomo	ĉiu manĝebla ĝardena herbo (escepte de sukaj fruktoj kaj de spicaj herboj): ekz. brasiko, karoto, terpomo, laktuko, ktp.
legumeno	guŝo.
legumenacoj	familio de herboj, arbedoj kaj arboj, kies floroj havas nesimetrian korolon iomete similan al papilio, kaj kies frukto ordinare estas plurgrajna guŝo; inkludas i.a. fabo, pizo (PIV).
legumino	albumina substanco, troviĝanta en la semoj de legumenacaj plantoj.
metabolo	la sumo de procezoj, kiuj konstruas kaj malkonstruas protoplasmon esencan por vivado (PIV).
mineralo	iu el la neorganikaj solidaj substancoj, kiuj troviĝas en la terkrusto, inkluzive de putrintaĵoj, kiuj mem fariĝas neorganikaĵoj, kiel torfo, karbo, ks. (PIV). Mineraloj estas esencaj por konstrui kaj precipe

	konservi la ĉelan strukturon de la homa korpo kaj de la malmolaj histoj kaj reguli la nutraj procezojn. Plantoj kaj arboj sorbas mineralojn el la tero kaj ili transformas mineralojn en organikan kombinaĵon, kiun la homa organismo kapablas asimili.
proteinoj	miksaĵoj de aminoacidoj, kiuj kun sukeroj kaj grasoj estas inter la ĉefaj konsistaĵoj de vivantaj korpoj. Proteinoj estas esenca konsistaĵo de ĉiu ĉelo. Ĉeloj mortas kaj estas daŭre anstataŭataj: pro tio, regula, konstanta proteinprovizo necesas por sanstato.
protoplasmo	la vivesenca substanco en animala kaj planta ĉelo, konsistiganta kaj la ĉelkorpon kaj la nukleon: protoplasmo ordinare estas viskoza, diafana substanco entenanta suspensie etajn granulojn (PIV).
semo	tiu parto de frukto aŭ floro, kiu servas por reprodukti la planton; tuto de la grajnoj (PIV).
vitaminoj	unu el grupo de helpaj nutrofaktoroj, de diversa kemia konsisto, entenataj en multaj naturproduktoj, sed ne sinteze produkteblaj fare de la animalaj organismoj, kaj tial necesegaj al la vivo; la manko de ili - kvankam ili estas bezonataj nur en infinitezimaj kvantoj - estigas karencajn malsanojn (PIV). Vitaminoj estas amaso da viva energio, kiun kreskaĵoj sorbas el la suno kaj el la atmosfero, kaj transdonas al la homo.

El la Zamenhofa proverbaro

L.L.Zamenhof tradukis en Esperanton krom la kvarlingvan Frazeologio-n de sia patro M.F.Zamenhof, ankaŭ plurajn proverbojn, kaj jen kelkaj el ili:

Akvo kura, akvo pura

☆☆☆

Bojas hundido, ĉar tiel faras la hundo

☆☆☆

Eĉ bagatelo povas servi al celo

☆☆☆

De fremda dento ni doloron ne sentas

☆☆☆

Eĉ plej nigra bovino donas lakton nur blankan

☆☆☆

En fremda okulo ni vidas ligneron, en nia ni trabon ne vidas

☆☆☆

Fiŝo scias pri naĝo ankaŭ sen via saĝo

☆☆☆

Granda parolisto estas duba faristo

☆☆☆

Kiam nokto vualas, ĉiuj koloroj egalas

☆☆☆

Kion vi semas, tion vi rikoltos

☆☆☆

Kiu iras trankvile, iras facile

☆☆☆

Kiu ripetas abunde, lernas plej funde

Laboro lacigas, sed akiro ĝojigas

☆☆☆

Laŭdu tagon, nur vespere

☆☆☆

Longa konsidero, savas de sufero

☆☆☆

Ne bela estas kara, sed kara estas bela

☆☆☆

Oni konsilas kaj konsolas, sed helpi ne volas

☆☆☆

Per vorto ĝentila ĉio fariĝas facila

☆☆☆

Pripensu malrapide kaj agu decide

☆☆☆

Pro multe da arboj, li arbaron ne vidas

☆☆☆

Proverbo estas sperto, proverbo estas averto

☆☆☆

Tempo toleras, sed vero aperas

☆☆☆

Unu hirundo printempon ne alportas

☆☆☆

Valoras ne la vesto, valoras la enesto

Naturastataj, vivaj nutraĵoj

anstataŭ nutraĵoj traktitaj per varmego

En la komenco la Tero estis senforma kaj dezerta. Kiam ĝi estis malvarmigita sub la bolpunkto de la akvo, la tial kondensintaj akvomasoj el la ĉielo torentis malsupren kaj formis la marojn. Kaj kiam tiuj ĉi kun ĝi estis plu malvarmigitaj, estiĝis en ili la unuaj vivuloj: simplaj mukobuletoj de etaj ampleksoj, kun la kapabloj asimili substancojn, do fari metabolon, konservi sin, ŝirmi sin kontraŭ la medio per maldikega membrano (haŭteto) kaj produkti idojn per disduiĝo. La oceanoj pleniĝis per unuĉelaj, plantaj vivuletoj, kiuj komencis fordoni oksigenon en la gasan kovraĵon de la planedo. Tio ebligis la estiĝon de dua specio de unuĉelaj vivuletoj, kiuj ĝis nun uzas la unuajn kiel nutraĵon kaj la kreitan oksigenon por malkonstrui tiun nutraĵon.

Dum disvolviĝo daŭranta multajn jarmilionojn estiĝis el la unua specio de vivuletoj la plantoregno kaj el la dua la bestoregno.

La vivopiramido

En tiu longa kaj multabranĉa ĉeno de disvolviĝo la pli alte disvolviĝintaj organaroj kvazaŭ staras sur la ŝultroj de multe pli granda nombro kaj diverseco de pli simplaj organaroj, kiuj formas la nutraĵon por la pli alte disvolviĝintaj organaroj kaj stabiligas ties medion. La tutaĵo kvazaŭ aspektas kiel piramido.

Nur la plej simplaj, plej ofte unuĉelaj vivuletoj kapablas produkti el la neviva neorgana naturo vivajn organajn substancojn, kiuj formas la nutraĵon de la pli alte disvolviĝintaj organaroj.

Ankaŭ la plantoj dependas de tio, ke la mineraloj el la grundo estas disponigataj al ili de la neimageble granda nombro de tiuj malgrandaj vivuletoj.

Sur la ŝultroj de la plantoj . . .

Do la bestoregno staras sur la ŝultroj de la plantoregno. La plej granda fundamenta pludisvolviĝo de la naturo, kiu kompare kun la plantoj estas realigita en la bestoj, estas ties ĉi kapablo movi sin. Sed tio signifas tiom pli altan energibezonon ol tiu de la surloka plantovivo, ke la besto neniam povus kontentigi sian energibezonon konstruante helpe de la sunlumo organajn energiportilojn en foliorganoj. Kiom grandaj tiuj foliorganoj devus esti ekzemple por bovino, estas takseble per la paŝtareo, kiun tiu bezonas por nutri sin. Ĝi devus ĉirkaŭtreni sur si tutan arbaron el arboj kun folioj por esti "energia memprovizanto", tiom pezan, ke ĝi ne povus movi tiun per la energioj el tiu eltiritaj.

Tial la bestoregno dependas de tio, ke helpe de la sunenergio la plantoregno kreas en la foliorganoj per procedo malrapida, sed okazanta sur ĉiu loketo kun fekunda grundo, la energiportilojn, kiujn la bestoj tiam enkorpigas kaj en rapida metabolo malkonstruas helpe de la oksigeno dum tio same liberigata. La eliminaĵoj de la bestoj kaj organaj defalaĵoj kaj elspirita karbondioksido estas "relaborataj" de la plantoregno en eterna cirkulado. Nia tuta viva Tero do estas rigardenda kiel biologia cirkuladosistemo en si fermita, kiu cetere estas protektenda multe pli bone ol ĝis nun kontraŭ ne pripensitaj grandateknikaj kaj civilizaj intervenoj, se ĝiaj reguligosistemoj ne estu superŝarĝataj kaj ne disrompiĝu. Tio sekvigus antaŭ ĉio por la vivuloj plej alte disvolviĝintaj, por la homoj, ilian eventualan malaperon de tiu ĉi Tero.

La nutraĵoĉeno vivas

En tiu nutraĵoĉeno de la plej simplaj al la pli alte disvolviĝintaj vivuloj, de la plantoregno al la bestoregno, la nutraĵo normale estas transdonata en viva, biokemie reagokapabla stato de iu membro al alia. Neniam, sur neniu evoluoŝtupo dum la nenombreblaj jarmilionoj, per varmegoinfluo mortigita vivulo estis la regula nutraĵobazo de alia vivulo.

Homa fundamenta trajto: Ankaŭ sensencaĵoj devas esti provataj

Kiel nuntempa pinto de tiu disvolviĝopiramido ankaŭ la homoj evoluis sur la bazo de viva nutraĵo. Nur tre malfrue en sia disvolviĝo ili kapablis, surbaze de ilia nesatigebla sciemo kaj de iliaj alte disvolviĝintaj cerboj, bridi la timatan fajron kaj servigi ĝin al si. Ili faris kun ĝi, kion ekde la pratempo ili faris kun ĉiuj siaj malkovraĵoj kaj eltrovaĵoj - ili provis ĉion kun aŭ sen senco, kion oni povas fari kun ĝi (inklude forbruligon de samspecianoj je ties vivantaj korpoj).

Tio estas fundamenta trajto de la homoj, sen kiu ili estus disvolvintaj neniun teknikon kaj neniun civilizon. Nun ni vidas tiun trajton, en konfuza amplekso minacanta la ekzistadon de la tuta homaro neniom postmaturiĝinta, en la ekzemploj atomenergio, konkurema armado, mediopoluo kaj nutraĵomalnaturigo.
Tiel ekhavis la homoj la ideon ankaŭ provi, kiel gustas ilia nutraĵo, kiam ili estas traktintaj ĝin per tiu fajro. Sed tiu fajrotraktado necesigis grandajn penadojn kaj ĉe multaj nutraĵoj teknike estis nur ebla, kiam antaŭ relative nur mallonga tempo fajroresistaj ujoj el metalo fariĝis ĝenerale haveblaj kaj perlaboreblaj. Kaj post tiu traktado per varmego tute ne ĉiu el iliaj nutraĵoj gustis al la homoj pli bone ol antaŭe.

Nur ekde estiĝo de la timo antaŭ bakterioj oni traktas ĉiujn nutraĵojn per varmego

Nur la timo antaŭ la ĉie ekzistantaj bakterioj, kiun Pasteŭro Ludoviko pelis en la homaron per lia malkovraĵo de la malgrandegaj vivuloj per la mikroskopo, devigis la homojn, kelkfoje tre kontraŭ ilia gusto, kuiri multajn nutraĵojn aŭ iel ajn trakti ilin per varmego, kaj la samtempe disvolviĝanta industrio ebligis tion teknike. Tiu ĝisfunda ŝanĝiĝo okazis antaŭ ne multe pli ol cent jaroj - nenio kompare kun la disvolviĝotempo de la homoj - kaj subite konsistas la plej granda parto de la homonutraĵo el nutraĵoj ŝanĝitaj kaj mortigitaj per varmego.

Ke la homoj en tiu mallonga tempo ne povis biologie adapti sin al nutraĵoj traktitaj per varmego, se tio iam entute estos principe ebla (kio estas dubinda), kaj ke la nutrado surbaze de nutraĵoj ŝanĝitaj kaj mortigitaj precipe per varmego ĝuste por la sur la piramidopinto de ĉiu tervivo starantaj vivuloj, por la homoj, propre en neniu kazo povas sukcesi, tio ŝajnas logika.

Malutileco de nutraĵoj traktitaj per varmego estas pruvita

Per vico da eksperimentoj oni montris la difektantan efikon de nutraĵoj traktitaj per varmego. Tiuj ĉe la homo kaŭzas ekzemple post la manĝo digestadoleŭkocitozon, elsvarmadon de blankaj sangoglobetoj en la sangon, kiel tio alie okazas nur dum atakoj al la sano de la homo, dum infektoj kaj venenaj efikoj. Ĉe nevarmegigita, viva nutraĵo ne okazas la digestadoleŭkocitozo.

Ankoraŭ pli grava estas la observo, ke la nutrado de katoj per varmegotraktita lakto aŭ per varmegotraktita viando kondukas al ties malsaniĝoj, inter aliaj fenomenoj al la malfirmiĝo kaj elfalo de la dentoj, ke plue tiaj gekatoj ricevas degenerintan idaron kun tro longa kaj tro mallarĝa skeleto kaj kun preskaŭ ĉiuj specoj da makzelomisformaĵoj kaj dentomispozicioj, kiujn ni observas ankaŭ ce la homoj; ke fine sekvos pereo per generado-nekapableco, se la varmegigita nutraĵo estas donata same al la idaro.

Instrue estas ankaŭ, ke ordenfratinoj de malsanulejoj, kie normale estas donata nur kuirita nutraĵo kun granda parto el izolitaj karbonhidratoj kaj multa viando, normale montras tre atakitan sanon kaj tre altan rompiĝemon de la ostoj.

Ne ĉiu nutraĵo estas same difektiĝema kontraŭ varmego

Ne ĉiuj nutraĵoj traktitaj per varmego egalagrade difektas la sanon. Ĝuste la grenoj estas relative nedifektiĝemaj kontraŭ varmego ĝis proksimume 100 gradoj laŭ Celsjo, dum la bestoproduktoj lakto kaj viando per ĉiu varmegoinfluo de pli ol 40 gradoj laŭ Celsjo estas altagrade ŝanĝataj kaj modifataj al nutraĵoj difektantaj la sanon.

Plej malmulte difektiĝemaj per varmego: Grenoj kaj terpomoj

Tiuj du gravaj nutraĵoj plej malmulte montras malavantaĝajn ŝanĝojn post kuirado aŭ bakado. Tial dum pluraj jarmiloj plengrena pano povis esti la plej grava bazo de sana nutrado, kies cetera parto konsistis el vivaj nutraĵoj nevarmegigitaj; krome ĉiam estis manĝata parto de la greno freŝe muelita, kruda kaj miksita kun akvo aŭ lakto.

La manĝigo sole de plengrena pano kaj sole de kruda greno freŝe muelita al bestoj rezultigis, ke por atingi la saman kreskadoefikon oni devas anstataŭigi 2 gramojn da freŝa plengrena faruno per 6 gramoj da plengrena pano, al kio oni devas aldoni, ke 2 gramoj de la plengrena pano estas akvo; tamen evidentiĝis, ke la freŝa plengrena faruno nevarmegigita estas pli valora. Tamen sufiĉas ĉiutage manĝi freŝgrenan matenmanĝaĵon el 2 ĝis 3 supokuleroj da freŝe muelita greno por komplete kompensi la relative malgrandan valoroperdon de la plengrena pano. Pli multa greno freŝe muelita kaj manĝata en kruda stato ne plu plialtigus la efikon.

Ankaŭ la terpomoj per la kuirado en la ŝeloi (ankoraŭ pli bona estas pretigado en ascendanta vaporo en la ŝeloj, sen tio, ke ili mem kuŝas en la akvo) suferas nur malgrandan valoroperdon, kiu same estas plene kompensata per la ĉiutaga freŝgrena matenmanĝaĵo.

Ankoraŭ pli grave estas, ke plengrenaj manĝaĵoj, plengrena pano, plengrena bakaĵo kaj terpomoj en kontrasto kun la plej multaj aliaj nutraĵoj traktitaj per varmego evidente enhavas neniujn difektantajn substancojn.

La eminente grava vitamino-B-vico en la greno estas detruata nur ĉe temperaturoj de pli ol 160 gradoj laŭ Celsjo. Sed plengrenaj pano kaj bakaĵo atingas en la tuta interno escepte de la krusto malgraŭ bakfornovarmoj ĝis 270 gradoj laŭ Celsjo nur ĉirkaŭ 95 gradojn laŭ Celsjo, ĉar la akvo enhavata en la panpasto per sia konstanta forvaporiĝo kaj per la vaporiĝenergio konsumata dum tio malebligas pli altan varmigon (jam ĉe 100 gradoj laŭ Celsjo la pano devus eksplodi pro la vaporopremo).

Escepto estas la "kraketa pano" (plata pano) Tiu plene perdas sian akvoenhavon dum la bakado. Kiam la bakadovarmo ne estas forte maltigata, tuj kiam tiu pano estas sekigita, tiam ĝi tuta povas esti varmegigata al 160 gradoj laŭ Celsjo aŭ pli alte kaj per tio esti plene senvalorigata. Estas la afero de la fabrikanto precizege reguli tiun iomete malfacilan procedon, por ke la 'kraketa pano' konservu sian valoron kiel vera plengrena pano.

Kiel oni povas travintri senkonservaĵoj?

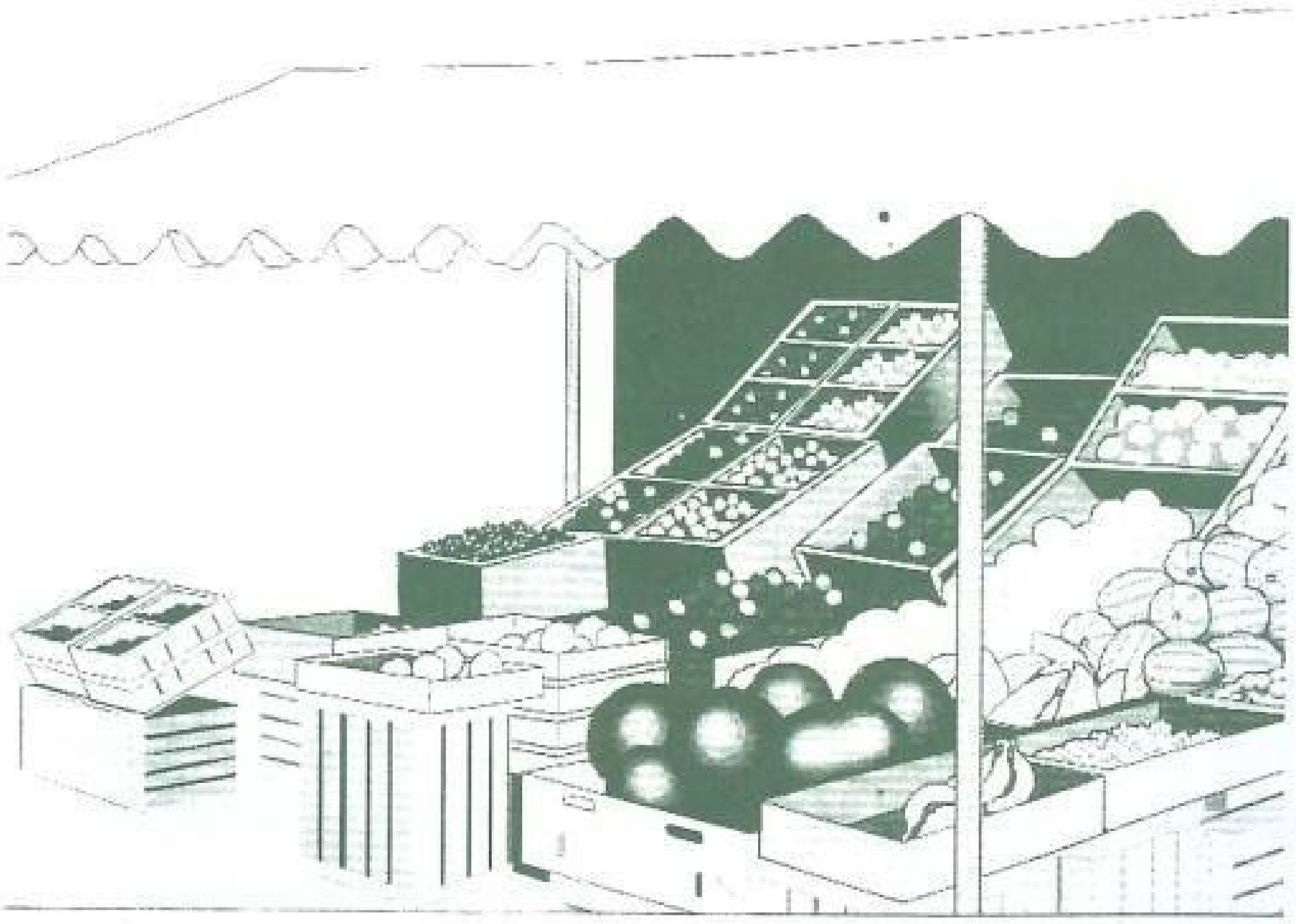
"Pli bone kaj pli simple." Tio estas la respondo ŝokanta por multaj mastrinoj. Ili ne povas imagi, ke ili somere ne plu konfitu - funto da sukero sur funton da karnecaj fruktoj - marmeladojn kaj ne plu steriligu karnecajn fruktojn kaj legomojn por la vintro. La stokado de nutraĵoj pli frue funkciis bone ankaŭ sen tio.Ĝi funkciis eĉ pli bone, ĉar oni nutradis sin tiam ne per konservaĵoj kuiradomortigitaj aŭ miksitaj kun industrisukeroj difektantaj la sanon, sed per vivoplenaj provizoj.

Tio ne estas malfacila, car la plantoj mem devas prepari al si por la vintro provizojn en la semo, en la radiko- kaj tigotuberoj, en la foliburĝonoj kaj en la tutaj folikapoj, kaj ĉar parto de la salatoplantoj kun klorofilo imuna kontraŭ frosto restas sub la neĝo konservata, freŝa kaj bongusta (ekzemple endivio kaj valerianelo).

Per tia nutraĵo surbaze de plengrenaj pano kaj manĝaĵoj oni povas tre bone trapasi la vintron kaj emas rideti pri la samtempuloj pro gripo malsanaj kelkajn monatojn, ĉar nutrataj per konservaĵoj. La plenvalore nutrata persono plej ofte bezonas nur 2 ĝis 3 tagojn por venki gravan gripoinfekton kaj por tio neniom bezonas foresti de sia laboro (kiam oni havas febron, kiu rapide pasas, se oni prenas neniujn kemiajn rimedojn malaltigantajn la febron, oni tamen restu en la lito).

Mi ofte estas demandata, kion somere oni faru kun la karnecafrukta kaj bera aluvio, se oni ne konservu ĝin. Mi konsilas, ke oni faru 'beran kaj karnecafruktan kuracadon' tiom longe, kiom la fruktoj estas maturaj, farante ilin la precipan parton de la ĉiutaga nutraĵaro.

el "Nie mehr Zahnweh !" de Dr. Johann Georg Schnitzer
tradukita de Klieno Kristofo Joaĥimo kaj
eldonita de Esperanto-Centro, Paderborno sub la titolo
"Neniam plu Dentodoloron!"



FRANK BUIST ESTAS 99 JAROJN AĜA

Gaja kunveno okazas en Berkŝajro, Britio, kie Frank Buist festas 99 jarojn. Ĉiuj petas de li pri liaj travivaĵoj, kaj li rigardas min kun surprizo kaj diras al mi: "Ĉu vi deziras scii kion mi manĝas kutime kaj kiel mi atingis 99 jarojn sana kaj vigla? Mi certe manĝas nek mortintajn animalojn, nek multe da produktoj de vivantaj animaloj, sed vegetarismo estas por mi akirita realaĵo. Jam de . . . " - Li rigardas sian filinon Agnes (denaska vegetaranino) por helpo. - ". . . de 79 jaroj, patro" - ridetas la filino. - "Jes, de 79 jaroj mi estas vegetarano" daŭras Frank rekuraĝigita je sia memoro. - "Mi tute ne havas specifan dieton. Kelkfoje mi manĝas ankaŭ ĉokoladaĵon." - La filino kapkonsentas. - "Kio estas vegetarismo por vi, s-ro Frank, kaj el kio vi atingas vian energion?" - "Ekmalkovri ĉiutage reciprokan amspiriton en la personoj, kiuj vivas ĉe mi aŭ kiujn mi renkontas; en la beleco de la Naturo; en pozitivaj pensoj kaj sento por humuro: tio donas al mi ĉiutage sanigan energion. Mi ĉion faras kun entuziasmo. Dum mia vivado mi multe vojaĝis enlande kaj eksterlande kaj preskaŭ ĉiam per biciklo. Ankaŭ al la oficejo mi bicikladis. Mi ŝatis ludi teatraĵojn, pianon, manlabori kiel lignaĵisto, lignooraĵisto, konstruisto, kaligrafiisto, grimpi sur montojn; kaj mi tre ŝatis fari panon; mi pentris profesie. Mi eĉ ne bezonis manĝi dum miaj biciklaj vojaĝoj aŭ dum miaj verkadoj ĝis vespere, kiam mia celo estis atingita." - "Sed vi ne diris al mi, s-ro Frank, kial vi iĝis vegetarano". - "Ho, jes. Kiam mi havis la aĝon de 20 jaroj, mi iĝis membro de la Ordono de la Kruco (The Order of the Cross), kiu estas bazita sur kristana amo por la homo, por la Diaj kreitaĵoj kaj sur la revalorigo de la interna vivo esprimata per ĝia realigado en la ĉiutaga vivado kaj en la nuna socio; ĉiuj membroj de la Ordono de la Kruco estas vegetaranoj".

Pri la pluraj altruismaj agadoj, kiujn Frank Buist faris dum sia longa vivo li ne parolas, sed la ĉeestantoj kaj la faktoj parolas por li.

lf

Historio de la Esperantista Vegetarana Movado

Se kelka nia leganto havas aliajn dokumentitajn informojn pri la historio de la Esperantista vegetarana movado, ni petas de li aŭ ŝi sendi al la ĝenerala sekretariejo de TEVA fotokopion de la dokumentoj por kompletigi la historion de nia movado.

René Ladevèze

Jam de la komenco de la Esperanto-movado, kiel atestas la Enciklopedio de Esperanto, partoprenadis en ĝi multaj vegetaranoj kaj i.a. ankaŭ Leo Tolstoj, kiu donis fortan subtenon al la internacia lingvo kaj kiu estis fervora vegetarano. La Fundamenta Krestomatio enhavas du impresajn artikolojn pri vegetarismo: "Kio estas vegetarismo?" kaj "La hejmo de la metiisto".

1908 Dum la UK en Dresden, la 16-an de Aŭgusto 1908, laŭ iniciato de René Ladevèze el Agen (Francio), estis fondita la Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV), kiu poste plisimpligis sian nomon al Vegetara Ligo Esperantista (VLE). Leo Tolstoj, per speciala skriba konfirmo, akceptis ĝian honoran prezidantecon. Ludoviko Zamenhof estis inter la membroj fondantoj. Ke pri Zamenhof ne faras mencion la faka vegetarana literaturo, okazis laŭ lia aparta deziro: egale aparteni al ĉiuj, ĉu viandomanĝantoj aŭ vegetaranoj, kaj fakte li deziris esti kaj resti ĉiam "simpla batalanto" en la movado. Administranto kaj animo de VLE estis Ladevèze, tiutempe en Hamburgo (mortis en 1913).

1910 En Hago, dum la 4-a Internacia Vegetarana Kongreso, kiu okazis en 1910, Esperanto ludis gravan rolon. Kelkaj parolis tie esperante, i.a. J.A.Gill pri "La du verdaj aferoj", kaj s-ino Van der Vet-Dirksen pri "Kio devas aparteni al la tuta homaro".

1914 En Julio 1914 Oscar Bünemann komencis eldoni la bultenon´”Vegetarano”, kiel ligilon inter membroj, kaj propagandilon inter Esperantistoj por vegetarismo kaj inter vegetaranoj por Esperanto (deviza slogano de la vegetarana movado Esperantista). Tiutempe Rudolf Rajczy en Budapest estis kasisto kaj J.A.Gill en Tunbridge, Britio, sekretario de la Ligo.

1915 Pro la milito, la redaktanto de la bulteno en Milano devis transdoni en Majo 1915 sian laboron al f-ino Maria van Rees en Utrecht, kiu kondukis la aferojn ĝis fino de 1916.

1916 La Ligo pro militaj kialoj ĉesis funkcii en 1916.

1920 Dum la UK en Hago, en 1920, vegetarismo denove ludis gravan rolon: multaj el la kongresanoj, i.a. ges-roj Insbrucker, sidis ĉe la tablo de la vegetarana sekcio. La vegetaranoj havis fakkunsidon kaj dicidis pri la plua eldonado de la bulteno. Post cirkulero, dissendita antaŭ la kongreso, aperis en Oktobro 1920 sub redaktado de Oscar Bünemann, kun gvida artikolo de la liga prezidanto J.W.Sevenhuijsen, la unua postmilita n-ro de “Vegetarano”. La enhavo rilatis ne nur al vegetarismo, sed al la tuta vivreformo kaj al pacifismo. De Oktobro 1921 ĝis la fino de 1926 la gazeto estis samtempe oficiala organo ankaŭ de la internacia “Movado por ĉasta vivo” sub redaktado de Daniel Roskes, Hago. Dum 1926 la bulteno aperadis en la kadro de la revuo “Libero” presita en Sofia.

1927 De 1927 ĝis 1932 la Ligo eldonis bultenon “Vegetarano” en Esperanto, kiu estis oficiala organo de VLE kaj samtempe oficiala organo de la Internacia Vegetara Unio (IVU), kaj ĝi enhavis informojn pri vegetarismo ankaŭ en la angla, franca kaj germana. Ĝia redaktanto estis Oscar Bünemann el Hamburgo. En 1932 IVU ĉesigis tiun sian propran aranĝon pro financaj motivoj. Dum la dua monda milito ankaŭ la aktiveco de la Ligo ĉesis kaj poste ĝi estis nur sporada, ĝis la Ligo plilarĝigis kaj la nomo de ĝi ŝanĝis al Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA).

Kial mi iĝis vegetarano

de Mark Steinberg

Pruvo ke jam de la komenco la homaro ne estis viando-manĝanta estas ke la infanoj, se lasataj sin nutri nature, preferas kiel manĝaĵon fruktojn kaj ne mortintajn bestojn.

Ĉiu homo havas diversajn travivaĵojn dum la infaneco, kiuj influas kaj ofte gvidas lian tutan vivon.

La homo estas ankaŭ influata de la ĉirkaŭaĵo kaj malgraŭ la ŝanĝoj okazintaj en lia vivmaniero, la infantravivaĵoj enprofundiĝintaj en la personeco kaj karaktero de la homo kondiĉas lian estontecon.

Dum mia enfaneco mia patrino savis min de certa morto, kaj ankaŭ pro tio, ne nur la mia, sed la vivo de ĉiuj estaĵoj estas por mi tre valora.

Unufoje – mi estis tiam ses-jara – mi vidis kuiriston, kiu trançis fiŝon en tri partoj, kaj unu parto de ĝi leviĝis kaj saltis sur la plankon. Mi komprenis ke ne estas laŭ la volo de la fiŝo iĝi morta donaco por nutri homon, kaj ke la fiŝo ĝis la fino luktas por sia vivo. Mia patrino, kiam mi rakontis tion al ŝi, ne surpriziĝis ke mi ĉesis manĝi fiŝojn, tre ŝatatan manĝaĵon ĉe judoj. Sed kiam, post kelkaj jaroj, mi sciigis mian patrinon ke ankaŭ viandon mi ne volas manĝi, ŝi petis antaŭe esplori la aferon, ĉar tiam estis tre malfacile sin provizi per alia konvena manĝaĵo anstataŭ viando, kiu estis la plej grava parto de la ĉiutaga menuo de la familio.

Sed en tiu tempo trafis nian familion grava malfeliĉo: mia patro mortis dum operacio je apendicito. Mia patrino estis tre juna kaj ŝi decidis esti cedema rilate al mi, ĉar ŝi konis la kaŭzon de mia rifuzo manĝi viandon kaj ŝi sciis ke tiu travivaĵo estis por mi serioza kaj neforgesebla afero:

Sur la bordo de la rivero, kie dum somera varma mateno mi baniĝis kun miaj kamaradoj, buĉis homo grandan porkon per bajoneto, kiun li krude enigis en ĝian koron. La kriegoj de la kompatinda porko tremigis la tutan ĉirkaŭaĵon. Sed la homo, kiu verŝajne havis jam multan praktikon pri tiu afero, pretigis du grandajn kruĉojn por la sango forte elfluanta el la porka koro, kaj li faris tiun laboron kviete kaj malrapide. Mi ne forgesis tiun teruran spektaklon kaj de tiam mi ne plu manĝis viandon.

Tamen mi povas konfirmi ke jam en mia infaneco antaŭ la priskribitaj travivaĵoj kaj nenion sciante pri vegetarismo, mi estis en mia natura kaj spontana elekto vegetarano, kaj mi preferis kiel manĝaĵon fruktojn kaj ne mortintajn bestojn.

En 1957 mi venis al Israelo kun mia familio kaj mi enloĝiĝis en Hajfo. En Israelo vegetarismo nun estas populara, sed tiutempe en Hajfo ekzistis nur malgranda rondo de vegetaranoj, kiujn mi tuj kontaktis kaj kune kun ili mi komencis gvidi per diversaj iniciatoj vegetaranan vivmanieron: vivmaniero, kiu pli kaj pli nun disvastiĝadas populare kaj kulture en mia lando.

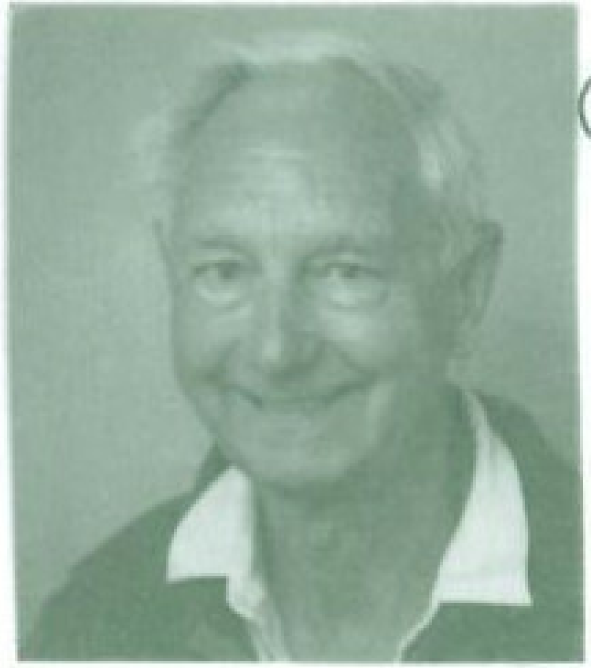
El nia Familia Albumo

Fotoj de la Estraro, de la Redaktoroj de ESPERANTISTA VEGETARANO kaj de kelkaj Landaj Reprezentantoj

③

④

⑤



En 1992 dum la Kunveno de TEVA en Vieno (la ĉeestantoj estis ĉ 90), la Aganta Prezidanto S-ro Ernesto Váña el Slovakio (2) donis la torĉon al S-ro Christopher Fettes el Irlando (1), kiu akceptis la taskon de Prezidanto de TEVA; Vicprezidanto S-ro William Simcock, Ĉefa Redaktoro de E/V (3); Ĝenerala Sekretario S-ino Lilia Fabretto, Redaktoro de E/V (4); Kasisto S-ro William Parrott (5).

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

Kelkaj el niaj Landaj Reprezentantoj: S-ro Ejnar Hjorth, Danlando, Redaktoro de E/V (6); Inĝ. Pascal Rouillard, Francio (7); S-ino Elena Gulajeva, Rusio (8); S-ro Onei Boracini, Brazilo (9); S-ro Mark Steinberg, Israelo, Redaktoro de E/V (10); S-ro Nguyên Dinh Long, Vietnamo (11) kaj S-ro Jong-ĝin Gim, Koreo (12) dum la 79-a UK en Seulo; S-ino Elisabeth Eisenegger, Svislando (13); S-ino Maya Kennedy, Usono (14); Inĝ. Olimpia Zait, Rumanio (15); S-ro Bob Felby, Aŭstralio (16).

NIAJ FAMILIAJ AFEROJ

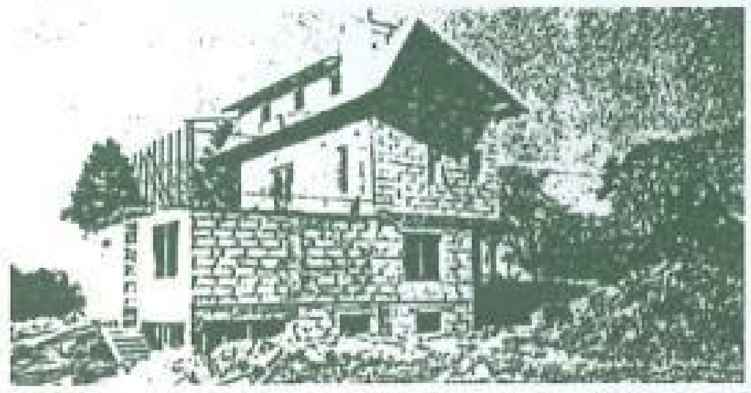
Novaj Landaj Reprezentantoj

Ni kore dankas gesamideanojn P. Search, R. Gonzales, L. Armadans, S. May, F. Bolos kaj N. Fontannaz pro ilia kunlaboro, kaj ni bonvenas la novajn Landajn Reprezentantojn en BRITIO: s-ro William Simcock (provizora); KUBO: s-ro Luis Montes de Oca; HISPANIO: s-ro Xavier Margais Basi; NOV-ZELANDO: s-ro David MacGill; RUMANIO: s-ino inĝ. Olimpia Zait; SVISLANDO: s-ino Elisabeth Eisenegger, kaj ni deziras al ili sukceson en ilia funkcio.

El aliaj landoj

AŬSTRALIO: L/R Bob Felby eldonas interesan kaj utilan Bultenon kun novaĵoj kaj informoj landaj kaj eksterlandaj pri nia movado. Li ĉeestas kongresojn kaj kunvenojn. Dum Aŭstraliaj Someraj E-Kursoj li disvastigis la kurseton ESPERANTO SIMPLE, kiun li tradukis en la anglan, kaj eldonis zorge de TEVA-Aŭstralio. FRANCIO: L/R Pascal Rouillard aktive organizas vojaĝojn. Petu de li informojn. IRANO: L/R S.N. Mozaffari tradukas artikolojn el E/V en sian landlingvon, kaj aperigas ilin en Iranaj gazetoj.

IRLANDO: nia Prezidanto s-ro Christopher Fettes bonvenos niajn legantojn, kiuj pensas viziti Irlandon somere, al bieno apud Tullamore ĉu tendumante aŭ loĝante en domo. La logadon ili pagu per iom da laboro inter plantoj kaj brikoj. La manĝado vegetarana estos de ĉiuj kune preparata.



POLLANDO: la projekto de L/R inĝ. Antonio Cybulski por E-Hejmo bone progresas. RUSIO: L/R Elena Gulajeva sukcese informas pri nia asocio en Rusaj gazetoj. TOGO: ĉu vi legis la verkon de L/R Gbeglo Koffi "De vilaĝo al ĉefurbo" (Fondaĵo Afriko de UEA)? Se ne, mendu ĝin ĉe UEA, kaj vi lernos la historion, verkita en freŝa kaj klara stilo, de la malfacila vojo al scio kaj klero de inteligenta kampara knabo, kaj samtempe vi helpos per via kontribuaĵo la Afrikan E-Movadon memstariĝi.

KALENDARO 1996

	JANUARO					FEBRUARO					MARTO				
LUNDO	1	8	15	22	29		5	12	19	26		4	11	18	25
MARDO	2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	26
MERKREDO	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	20	27
ĴAŬDO	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
VENDREDO	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	22	29
SABATO	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
DIMANĈO	7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31

	APRILO					MAJO					JUNIO				
LUNDO	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24
MARDO	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
MERKREDO	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
ĴAŬDO	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
VENDREDO	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
SABATO	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
DIMANĈO	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30

	JULIO					AŬGUSTO					SEPTEMBRO					
LUNDO	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
MARDO	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
MERKREDO	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
ĴAŬDO	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
VENDREDO	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
SABATO	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
DIMANĈO	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	

	OKTOBRO					NOVEMBRO					DECEMBRO					
LUNDO		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
MARDO	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
MERKREDO	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
ĴAŬDO	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
VENDREDO	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
SABATO	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
DIMANĈO	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	

Uzu vian fantazion per nia kalendaro!

Pligrandigu ĝin kaj faru grandan kalendaron, aŭ plimalgrandigu ĝin kaj faru poŝtkarton aŭ poŝkarton kun la adreso, telefonnumero kaj fakso de via landa Centro.

Kalendaro estas bona propagandilo por nia mesaĝo!

LA ABSOLUTA « ESTAS » : irmaniero de la Naturo

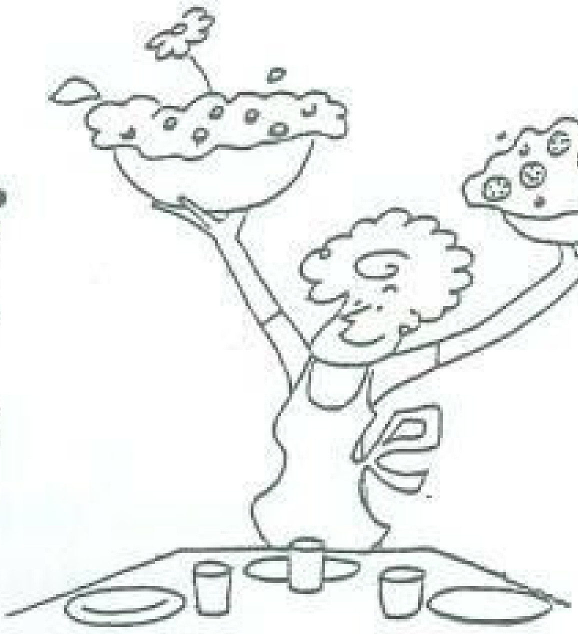
Laŭ la vortoj de Saĝulo, konataj nur de malmultaj, tia ĉi estas la irmaniero de la Naturo sub regado de la karma leĝo, de la ĉiam-estanta kaj ĉiam-iĝanta Naturo:

Estanteco estas infano de Estinteco;
Estonteco estas naskito de Estanteco,
kaj tamen, ho nuna momento!
Ĉu vi ne scias ke vi ne havas patron,
nek vi povas havi infanon,
ke vi estas ĉiam naskanta neniun alian ol vin mem?
Antaŭ ol vi eĉ komencas diri:
– Mi estas ido de la foririnta momento,
la infano de la Estinteco – ,
vi iĝis tiu Estinteco mem.
Antaŭ ol vi estas eldiranta la lastan silabon, jen!
vi ne plu estas Estanteco, sed vere vi estas tiu Estonteco.
Tiel, Estinteco, Estanteco kaj Estonteco estas
la ĉiam-vivanta Triunuo en Unu,
la Absoluta
« ESTAS »

El la angla "Fragments" de Mahamaja tradukis Sundaro Daŝgupto.

bongustaĵoj

SIMPLAJ KAJ POPULARAJ



KAPSIKAĴO KUN MELONGENOJ

Vaporkuiru kapsikojn kaj melongenojn. Senŝeligu ilin. Senŝeligu tomatojn, ajlon kaj cepon, kaj etigu ĉion. Aldonu salon, oleon kaj vinagron, kaj bone miksu. Ornamu per olivoj kaj maldike tranĉita petroselo.

FLORBRASIKO KUN FOLIOJ

Ne forĵetu foliojn de florbrasiko, ĉar ili alportas vitaminojn, mineralojn, kalcion. Por mildigi odoron de florbrasiko, aldonu iom da fenkolo. Vaporkuiru 15 minutojn. Prezentu petiolojn de florbrasiko meze de la telero kaj ĉirkaŭe haketitajn foliojn. Spizu per oleo, kaj citrono.

FREŜA MAIZO

Kuiru freŝajn spikojn de maizo sen folioj en salita akvo 15 minutojn. Ŝmiru la tiel kuiritajn spikojn laŭguste per butero aŭ oleo.

JOTAO

saŭrkraŭtoj (acida brasiko)
fazeoloj
faruno
ajlero
oleo

Kuiru saŭrkraŭton. Premu ĝin bone por forigi akvon. Metu en kaserolon kun oleo, ajlero, salo kaj kirlu ĝis ĝi fariĝas orkolora. Aldonu fazeolojn kun parto da akvo en kiu ili estis kuiritaj. Aparte en kaseroleto orkolorigu iomete da faruno en oleo, kaj verŝu ĝin en supon. Kuiru je malalta varmeco 1 horon.

KRUDA HISPANA "GASPAĈO"

3 kukurboj
3 maturaj kapsikoj (ruĝaj aŭ flavaj)
4 tomatoj
2 ajleroj
1 malgranda cepo
oleo
citrosuko

Tranĉu maldike legomojn. Dispremu ajlon. Miksu ĉion kun salo, oleo kaj citrono. Pretigu "gaspaĉon" unu horo antaŭ ol ĝin servi, por ke ĝi farigu suka, kaj tenu ĝin en freŝa loko. Prezentu kun krustetoj.

LENTOJ KUN RIZO

Kuiru lentojn en akvo kun tomato, celerio, karotoj kaj cepo hakitaj en kubetojn. Aldonu salon. Aparte kuiru rizon. Kiam rizo estas kuirita, kribru ĝin kaj verŝu en lentojn.
Aldonu oleon kaj bone kirlu la tuton.

PASTAĴO KUN FREŜAJ FAZEOLOJ

Por 4 personoj
kg 1½ da freŝaj fazeoloj
4 freŝaj tomatoj
2 cepoj
2 karotoj
1 tigo da celerio
1 terpomo
3 folioj de bazilio
olivoleo

Senguŝigu fazeolojn kaj kuiru ilin kun tomatoj, karotoj, cepoj, celerio, terpomo, bazilio sur eta fairo. Kiam la tuto estas kuirita, kaĉigu duonon da fazeoloj kun la aliaj ingredientcoj, kaj enmetu en supon. Aldonu pastaĵon, oleon kaj salon.

PASTAĴO KUN SEKAJ FAZEOLOJ

Por 4 personoj

4 hektogramoj da sekaj fazeoloj
1 terpomo
2 cepoj
rosmareno
salvio
olivoleo

Lasu trempi fazeolojn la tutan nokton. Kuiru en 1½ litro da akvo (sen salo) fazeolojn kun terpomo, cepoj, kaj rosmareno kaj salvio el via legomĝardeno. Kiam ili estas kuiritaj, kaĉigu pli ol duono da fazeoloj kun la aliaj ingrediencoj, kaj enmetu en supon. Aldonu pastaĵon, oleon kaj salon.

RIZO KUN PIZOJ

Por 4 personoj

kg 1½ da freŝaj pizoj
rizo
cepo
olivoleo
petroselo

Senguŝigu pizojn kaj lavu ilin. Aparte bone lavu en varma akvo guŝojn de pizoj; fortranĉu petiolojn, kaj boligu guŝojn en poto kun salita akvo. Vi ricevos ĉirkaú duonlitron da bongusta verdkolora akvo. En kaserolon metu oleon, hakitajn cepojn kaj petroselon, pizojn kaj rizon, kaj iomete fritetu ĉion. Aldonu iom postiome, ĉiam kirlante per ligna kulero, akvon el bolikitaj guŝoj. Kuiru sur eta fairo.

SPAGETOJ:

KUN AJLO, OLEO KAJ KAPSIKETO

Kuiru spagetojn. Kelka minuto antaŭ ol ilin kribri, varmigu en aparta poto oleon kaj almetu kapsiketon kaj ajlon maldike tranĉitaj. Miksu ĝis ili estas orkoloraj. Kribru spagetoj, surversu la vermegan ŝaŭcon kaj aldonu unu aŭ du kulerojn da kruda olivoleo.

AŬ KUN KRUDA ŜAŬCO

Senseligu tomatojn, kubetigu ilin kaj metu en supteleron. Almetu ajleron, tranĉitan bazilion, origanon, olivoleon. Per forketo premegu tomatojn, lasu dum kelka tempo maceri. Aparte kuiru spagetojn. Forprenu ajleron, jetu ilin en ŝaŭcon kaj bone kirlu.

AŬ KUN ISTRIA ŜAŬCO

Metu en kaserolon oleon. Aldonu iomete da raspita pano. Miksu sur eta fajro ĝis raspita pano orkolorigas. Aldonu kaĉon de freŝaj tomatoj, salon, ajlon, hakitan petroselon. Kirlu ĝis ŝaŭco densiĝas sur eta fajro.

VEGETARA PICAO

Preparu paston kaj lasu ĝin ŝveli duonhoron. Kiam ĝi estas ŝvelita, knedu ĝin ankoraŭ kelkan minuton. Metu paston en taŭgan ujon ŝmirita per oleo, platigante ĝin sur la fundo de ujo. Dismetu sur la paston pulpon de tomatoj kaj ajlon fadene tranĉitaj kaj origanon. Spizu per salo kaj aldonu oleon sur la tuton. Lasu en forno je 200° Celsiusaj 20 minutojn.

Tre bongustajn malsimilajn picaojn oni povas prepari per diversaj ingrediencoj t.e. per kukurbetoj, aŭ kukurbetfloroj, terpomoj, melongenoj, artiŝokoj, fungoj, tomatoj kun "mocarela" fromaĝo au kun cepoj kaj olivoj, ktp.

La PLEJ OFTA,
kaj unu el la plej interesaj...

EVENTOJ

Petu senpagan provekzempleron:
pk. 87. H-1675 Budapest, Hungario

La Kosmologio de Martinus

Logika vivklarigo kiu kondukas al pozitiva vivsinteno - kaj al pacaj kaj harmoniaj rilatoj inter homoj. Legu pri la kosmologio en la nova revuo KOSMOS.
Petu senkostan provekzempleron ĉe Martinus-Instituto, Mariendalsvej 96, DK-2000 Kopenhago F, Danio. ☎ +45 3834 6280 - Fakso +45 3834 6180

Nenia unuiĝo aŭ membreco

KURIOZAĴOJ EN KUIREJO

George Bernard Shaw estas tre konata verkisto, sed ne ĉiuj scias ke li estis vegetarano. Jen receptoj de farĉitaĵoj, kiujn li precipe ŝatis kaj kiujn lia kuiristino ofte kuiris por li.

VERDAJ KAPSIKOJ FARĈITAJ

Por 4 personoj

4 mezgrandaj verdaj kapsikoj
1 malgranda cepo
2 mezgrandaj tomatoj
2 supkuleroj da oleo
1 supkulero da tomatkaĉo
2 tasoj da kuirita rizo
duontaso da akvo
salo

Duonigu kapsikojn laŭdlonge ĝis tigo: forigu tigon, membranojn kaj semojn; lavu ilin interne kaj ekstere, kaj poste viŝu ilin. Tranĉetu cepon kaj tomatojn kaj fritetu ilin en oleo. Aldonu tomatkaĉon. Kuiru 5 minutojn. Aldonu akvon kaj salon. Miksu bone. Prenu for de la varmeco. Farĉu per rizo. Remetu tigojn. Metu en suflean ujon kaj surverŝu saŭcon. Kovru per bakfolio kaj baku je mezalta temperaturo dum 40 minutoj.

KUKURBO FARĈITA

Por 4 personoj

1 kukurbo
2 cepoj
6 folioj de salvio
1 ovo
1 taso da rompopecetoj
de freŝa pano
30 g da butero
salo

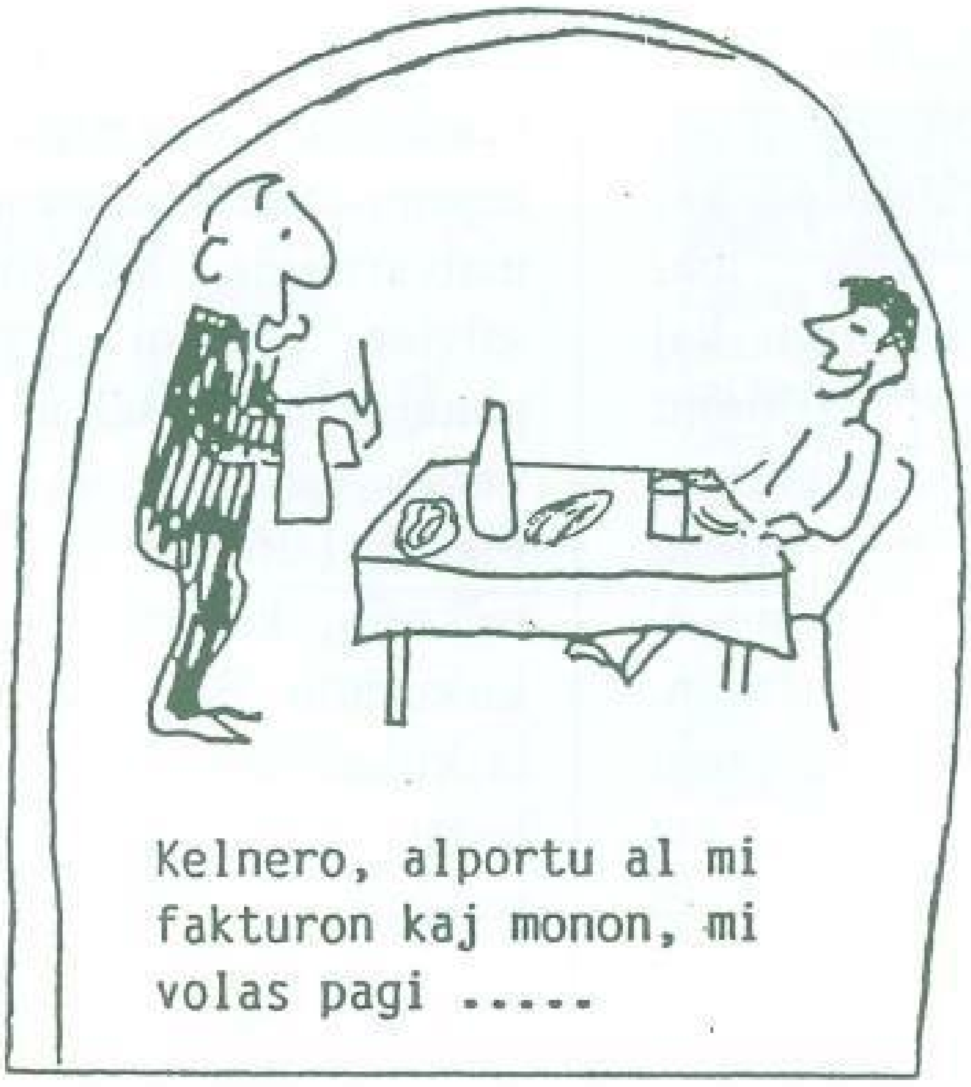
Lavu, senŝeligu kaj sensemigu kukurbon; duonigu ĝin. Kuiru cepojn dum 5 minutoj; post kiam ili malvarmiĝis, haketu cepojn kaj salvion. Miksu cepojn, salvion, paneretojn kaj salon. Batu ovon kaj verŝu gin sur la ingrediencojn. Fandu buteron, aldonu ĝin al la miksaĵo, kaj per la tuto farĉu la kukurbon. Kunligu la duonojn de la kukurbo per maldika fadeno kaj baku 45 minutojn je mezalta temperaturo.

Humuro

La plej bona hotelo

Vojaĝanto alvenis stacidomon kaj metis siajn du valizojn sur la plankon. Tuj alvenis hotelservisto kaj demandis: "Ĉu vi deziras la hotelon LONDONO?" - "Ne." - Alia hotelservisto alvenis: "Ĉu vi deziras la hotelon NOV-JORKO?" - "Ne." - Li rigardis malantaŭen. La pakaĵoj estis for. Ĉirkaŭrigardante li vidis viron forkurantan kun sia pakaĵo. Li postkuris lin, vokante "Ŝtelisto, ŝtelisto!", sed la ŝtelisto kuris pli rapide. Fine li kuris en domon. Kiam la vojaĝanto alvenis en la domo, akceptis lin tre ĝentile kliniĝanta hotelisto kaj diris: "Mi salutas vin, sinjoro. Via pakaĵo jam estas ĉi tie. Mi ĝojas, ke vi elektis mian hotelon. Kian ĉambron vi deziras?"

el Gajaj Vesperoj de C. Walter



Kelnero, alportu al mi fakturon kaj monon, mi volas pagi .....

Veterprognozoj

Iunulo en Skota vilaĝo portis donacon al sia avino, kiu festis naskiĝtagon. La avino malfermis la skatolon kaj granda, bela barometro aperis.
"Kio estas tio? Kaj por kio ĝi utilas?" demandis la avino.
"Tio estas barometro, kara avino", respondis la nepo "kaj nun vi povas antaŭvidi pri la vetero kaj la barometro sciigos vin ĉu pluvos aŭ ne". "Ho ve al mi!" ekkriis malaprobe la sparema maljunulino "Kial ajn vi elspezis tiom da mono! Ĉu vi ne scias por kio la bona Dia Patro donis al mi reŭmatismon?"

* * *

Disputado

La saĝulo neniam nepre certigas, ĉiam li dubas. La malsaĝulo kontraŭe ne ŝanceliĝas: li estas ĉiam certa pri tio, kion li diras.
- Mn! Ĉu tute vere?
- Ho jes, certa mi estas.

* * *

Infana delikateco

- Paĉjo, volu aĉeti por mi tamburon?
- Ho! Por ke vi rompu miajn orelojn . . .
- Ne, paĉjo! Mi promesas al vi ke mi tamburos nur tiam, kiam vi dormos!

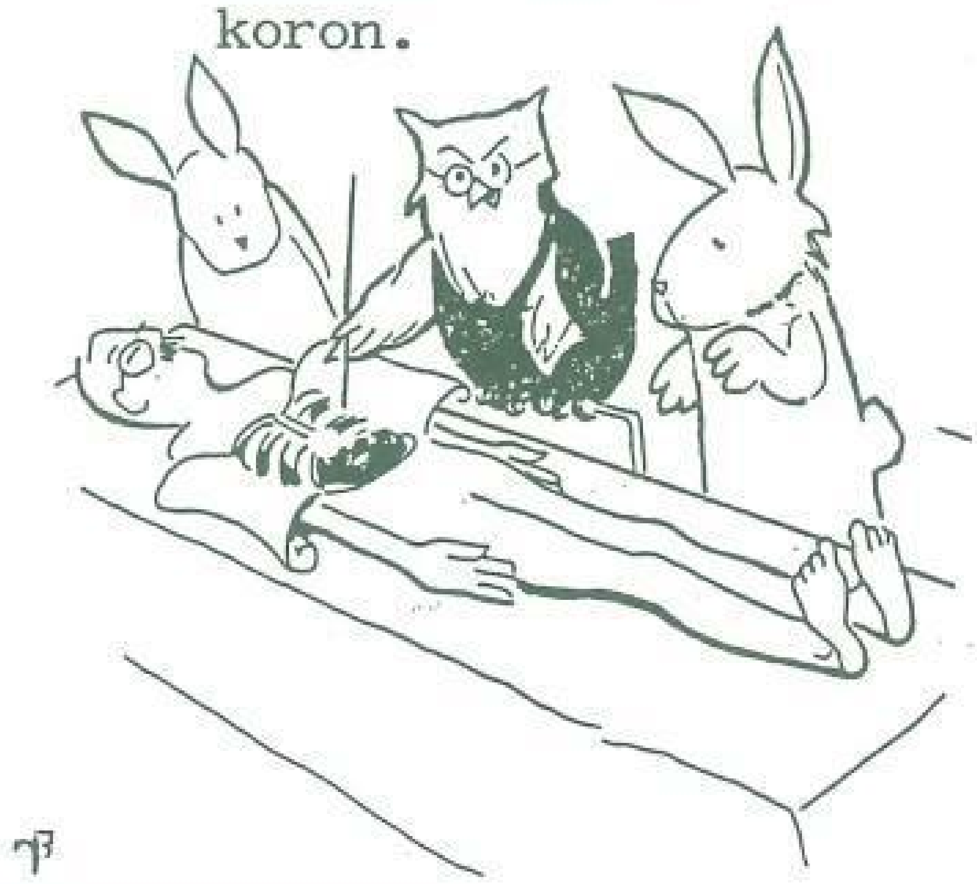
* * *

Dum familia disputo

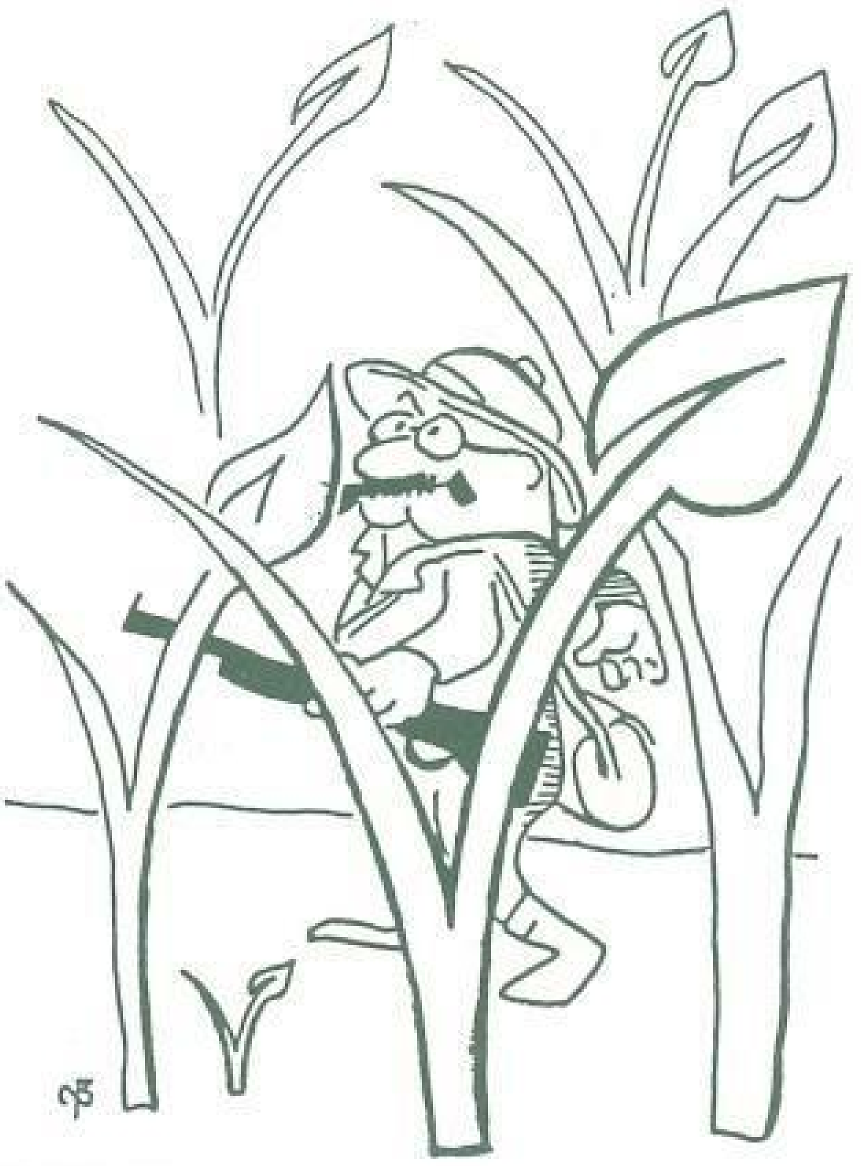
La edzino: Saĝa homo ne diras tiaĵojn al sia edzino . . .
La edzo: Certe, ĉar saĝa homo absolute ne havas edzinon.

LECIONO PRI ANATOMIO

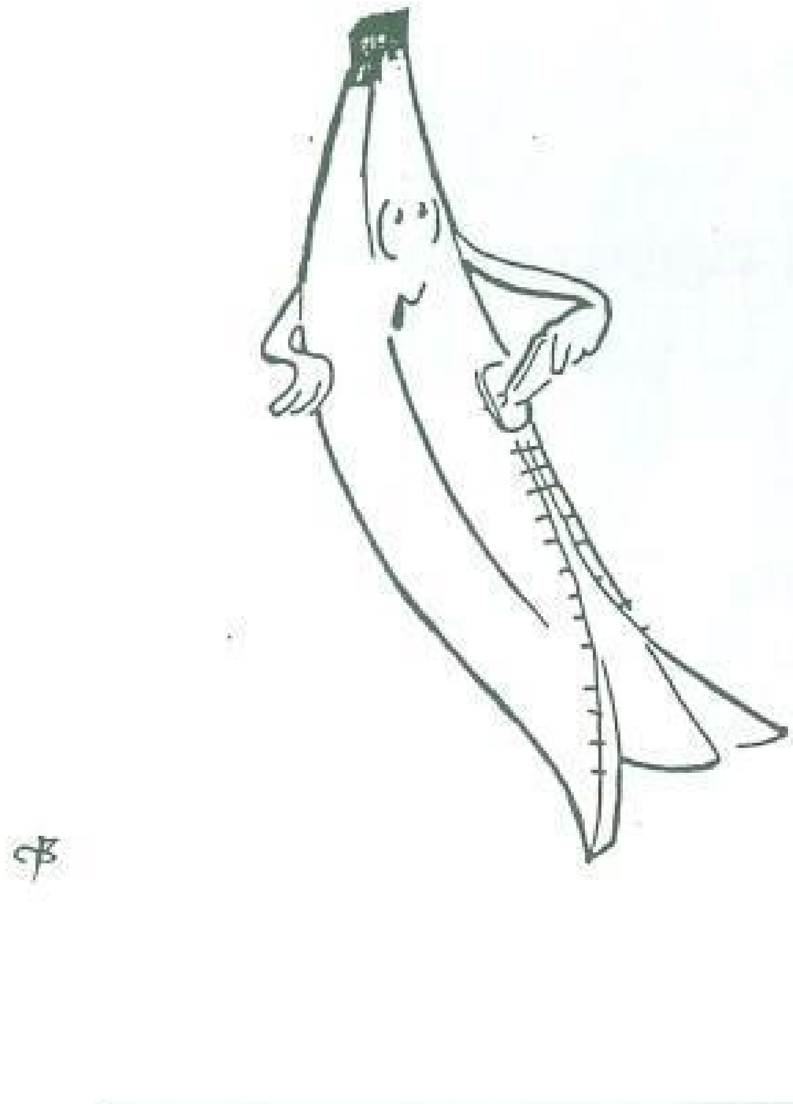
- Kiel vi povas vidi, tiu ĉi dupiedulo estas animalo, kiu ne havas koron.



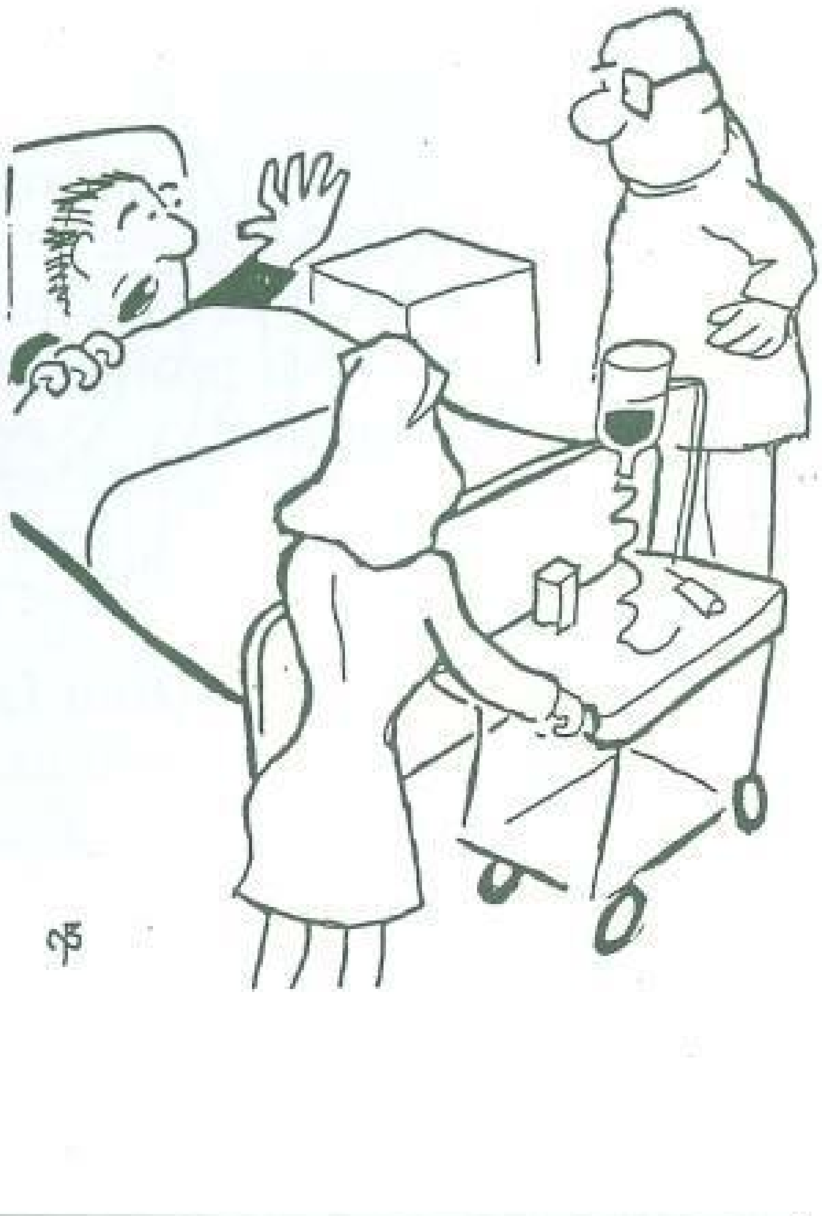
LA KOŜMARO DE LA ĈASISTO



TEKNOLOGIA BANANO



MI NE VOLAS SANGON,
MI VOLAS KLOROFILON!

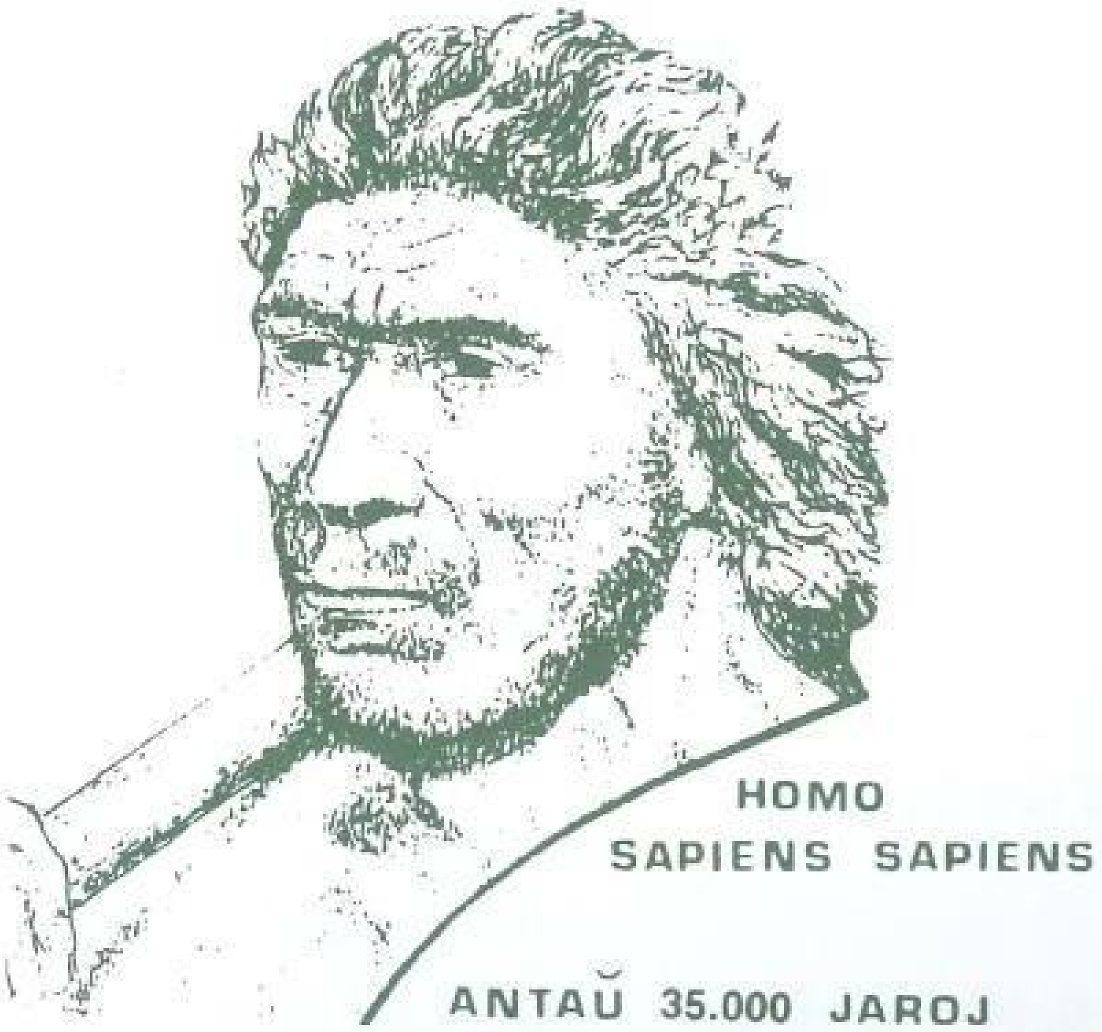


« Homo Frater »

La prahomo Aŭstralopiteko Afrikana (Australopithecus Afrikanus) naskiĝis antaŭ 3.000.000 jaroj. La Homo Saĝa Neandertala (Homo Sapiens Neanderthalensis) aperis antaŭ 150.000 jaroj, kaj antaŭ 35.000 jaroj alvenis la Homo Saĝa Saĝa (Homo Sapiens Sapiens). Tiu ĉi lasta pravulo estis certe pli ... "saĝa" ol siaj antaŭuloj, tamen estis li, kiu jaron post jaro sanĝis la mondon, kiel ĝi estas nun.

"Homo Frater", Homo–Frato, estis la mesaĝtitolo de internacia kunveno inter sciencaj, kulturaj kaj religiaj eminentuloj, kiun ĵurnalisto L. Bergagna proponis por diskutado rilate al nuntempa homo, kaj al la Naturo.

Ni deziras saluti la naskiĝon de Homo, kiu estas frato al homo kaj al Naturo, ne plu armita kontraŭ la homo kaj kontraŭ la Naturo. Estas tempo ke la tial nomata "saĝa" homo cedu fine al Homo–Frato la paŝon. Ni estas disaj eroj unu kontraŭ la alia, kaj volas elstari pli alte ol la aliuloj. Ni ĉiuj estas nia propra mondo, kaj ni volas posedi la Teron. Frateco estas limigita al komunumoj, kaj unu komunumu ofte estas kontraŭ la alia. Ŝajnas ke frateco sen komunumo religia, politika aŭ kultura ne povas ekzisti kaj aktualaj organizaĵoj nenion alian scias por fari ol batali armitaj kontraŭ la aliaj por superregi. Ĉu ni ne estas ĉiuj gefiloj de la sama Patrino Tero? Kaj inter ni, ĉu ni ne estas ĉiuj gefratoj?



LF

Leterkesto

"KIO ESTAS VEGETARISMO?"

"Kio estas vegetarismo?" aperas en la FUNDAMENTA KRESTOMATIO de D-ro L.L. Zamenhof - El la Vivo kaj Sciencoj -, kaj ĝi estis reproduktita en ESPERANTISTA VEGETARANO 1993. Samideano Henning von Rosen el Svedio, kiun ni dankas pro la informo, trovis tiun ĉi tekston en la Monata Gazeto de la Lingvo Internacia ESPERANTISTO n-ro 5 (41), Nurnbergo, 15a Majo 1893 - Redaktoro L. Zamenhof, Varsovio. Interese estas ke tiu ĉi teksto aperis en la Gazeto de Zamenhof jam en 1893; ke li ricevis ĝin per fluga folio ensendita de F. Kürschner; ke Zamenhof mem tradukis tiun ĉi tekston en Esperanton kaj ke li metis ĝin poste en la FUNDAMENTA-n KRESTOMATIO-n.

SERVAS

Samideano A. Selby el Usono sendis al ni broŝuron pri SERVAS, internacia organizaĵo sendependa je ideologioj, politikaj partioj kaj religiaj kredoj. Usonano Bob Luitweiter fondis ĝin en Eŭropo post la dua monda milito, kaj ĝi unuigas kaj "servas" tiujn, kiuj deziras vojaĝi kaj havi kontaktojn, per reciproka gastiga spirito, kun personoj el diversaj landoj. En la tuta mondo SERVAS havas 13.000 membrojn. La interesatoj povas kontakti la propran landcentron de SERVAS.

SANON! de D-ro Jaime Scolnik

Al ĉiuj samideanoj, kiuj petis de ni ĉu ekzistas aktuala publikaĵo pri kuracado per naturaj metodoj, ni donas la adreson de Eldonejo: MZ-Verlag Harald Schicke, Postfach D-21244 Buchholz, Germanujo, kie oni povas mendi 318 paĝan libron "Sanon! Kuracu vin mem per naturaj metodoj" originale verkita en Esperanto de D-ro Jaime Scolnik, kaj eldonita en 1995.

LINGVA ANGULO

OPINIOJ KAJ REAGOJ

Ni estas dankemaj al niaj legantoj pro iliaj dialogaj kontribuaĵoj, kiuj celas plibonigi la sciadon de nia lingvo.

Konsultu la Fundamento-n, kaj vi trovos la ĝustan solvon al viaj duboj!

Ni resumas la opinion de samideano Angel S. pri la nomo de la lando Meksikio kaj de la urbo Meksiko, kiu aperis en E/V 1994 (vidu ankaŭ la vortaron PIV pg 681):

"En Esperanto, laŭ Z-a propono, la landoj kun samnoma ĉefa urbo aŭ rivero estas distingita per-io: Meksik/io, lando - Meksik/o, urbo.

Laŭ mia opinio:

- **Meksik/o** (z) (Ciudad de Mexico)	estas la ĉefa urbo (de la Federala Respubliko)
- **Meksik/ano** (mexicano)	loganto de la ĉefa urbo Meksiko
- **Meksik/io** (z) (Mexico)	lando (de la Federala Respubliko)
- **Meksik'i/ano**	loĝanto en la lando de la Federala Respubliko
- **Meksik'i/a**	rilata al la lando - la Meksikia arto
- **Unuiĝintaj Ŝtatoj Meksik'i/aj** (Estados Unidos Mexicanos)	oficiala nomo de la Federala Respubliko formata el liberaj kaj suverenaj Ŝtatoj
- **Meksik'i/a Golfo** (Golfo de México)	golfo de Meksikio
- **Nov-Meksik/o** (New México)	unu el la Unuiĝintaj Statoj de Nord-Ameriko

Ĉu ĉiuj konsentas?"

Angel S.

Kaj jen reago je la subskribo de s-ro Juan Jacobo Schmitter-Soto, Prezidanto de Meksika Esperanto-Federacio.

"Mi profitas la okason por reagi al la "Lingva Angulo" de Esperantista Vegetarano 1994, kie Angel S. defendas la uzadon de la vorto "Meksikio" kaj demandas ĵe la fino ĉu ĉiuj konsentas.

Ne, ne ĉiuj konsentas. Inter aliaj Meksika Esperanto-Federacio kaj la Akademio de Esperanto opinias ke la ĝusta vorto estas Meksiko, ne "Meksikio".

Veras, ke Zamenhof mem proponis "Meksikio"-n; tamen tiu vorto estas, unue, tute neinternacia; due, grave erariga; kaj, trie, balaste nenecesa. Ni vidu:

1) Kiel oni skribas la nomon de mia lando en la ĉefaj eŭropaj lingvoj? Mexico (hispane: Mejico, en Hispanio). Mexico (angle), Mexique (france). Messico (itale). Mexiko (germane). Meksika (ruse)... Nenie oni uzas specialan finaĵon. Meksiko povus deveni rekte el iu ajn el la fontlingvoj de esperanto. Eĉ en la nauatla (prameksika) lingvo, ko havas propran signifon, nome "loko"; do, la vorto Meksiko ne misformas la etimojn.

2) Estis ankaŭ Zamenhof kiu proponis distingi landojn unugentajn el plurgentaj per aldono de -io (-ujo) al la ĝentnomo resp. aldono de -ano al la landnomo. Tial la koreoj tiom insistas pri uzado de Koreio anstataŭ "Koreo/koreano", kaj tial "Meksikio" estas erariga: "meksikoj" ne ekzistas. Nia lando estas plurdekĝenta, kaj ni fieras pri tio.

3) La uzado de "Meksikio" ne solvas la problemon distingi inter lando kaj ĉefurbo. Kiel ni traduku Estado de México (unu el la federacia ŝtatoj de la lando)? Ĉu ni elpensu trian artefaritan finaĵon?

Revuoj kiel Esperanto kaj Monato uzas la vorton Meksiko por esprimi kaj landon kaj ĉefurbon; jam ne eblas supozi ke Meksiko ĉiam signifas ĉi-lastan. Laŭ la principo de sufiĉo kaj neceso. Meksiko funkcias bone por nomi la landon, la ĉefurbon kaj la federacian ŝtaton: la kunteksto klarigas pri kiu temas kaj, se ne, oni aldonu la vortojn Respubliko, Urbo aŭ Ŝtato.

Mi antaŭdankas la publikigon de ĉi tiu reago kaj salutas vin kore".

Juan Jacobo Schmitter-Soto
Prezidanto de Meksika Esperanto-Federacio.

KORESPONDI DEZIRAS

Mia nomo estas Valentin. Mi loĝas en Zelenogrado. Mi tre amas bestojn,precipe katojn, kaj panterojn, tigrojn, leonojn, ktp. Somere mi ludas tenison kaj vintre futbalon. Mi ŝatas ankaŭ naĝi en la lago, kiu estas apud mia domo. Ĉu vi deziras korespondj kun mi? *Valentin Cvetkov, RUS - 103575, Rusio, Moskva, Zelenograd, 1001 - 210.*

Mia nomo estas Julia kaj mi havan 12 jaroin. Mi ŝatas danci. Mi deziras amikiĝi kun gesamideanoj el diversaj landoj. *Julia Gribinoj, RUS - 103498. Moskova, Zelenograd 403 - 104.*

Mi havas 16 jarojn. Mi estas studentino en muzika kolegio de Moskvo. Mi tre ŝatas pentri, kanti kaj legi. Mi amas bestojn kaj florojn. Mi ludas pianon kaj min interesas historio, muziko moderna kaj klasika, pentrarto kaj religio. Mi deziras havi plurajn geamikojn. Skribu al mi! *Katerina Makarenko, RUS - 103498, Rusio, Moskva, 424A - 13.*

Mi havas 16 jarojn kaj mia nomo estas Maŝa. Mi loĝas en Moskvo. Mi amas bestojn kaj mi havas hundon kaj birdon. Mi deziras al vi ĉion bonan, kaj atendas viajn leterojn. *Maŝa Frolova RUS - Rusio, 103498, Moskva 442-118.*

Mi estas studentino 16 - jara. Mi ŝatas muzikon. Mi dezirus ricevi plurajn leterojn el gejunuloj. *Katja Takaeva, RUS - 103498, Rusio, Moskva, Zelenograd, K - 498, 450-91.*

Mia nomo estas Anna kaj mi havas 16 jarojn. Mi loĝas en bela kaj verda urbo Zelenogrado. Ĝi estas la deka regiono de Moskvo. Mi havas hundon kaj katinon kun katidoj. Mi ŝatas rajdi kaj min interesas ĉevala sporto. Mi ludas aldon kaj pianon. Mi deziras korespondi kun geamikoj, kiuj kiel mi lernas kaj parolas Esperanton. *Anna Kiskina, RUS - Rusio, 103482, Moskva, Zelenograd, korp 326 kv 22.*

Ĉu vi volas havi kunparolulo el Rusio? Mi komencis lerni la Internacian Lingvon kaj mi ekvolus konatiĝi kun Esperantistoj el diversaj landoj. Ni organizis malgradan grupon en Zelenogrado. Ĝi nomiĝas "Verda Urbo". Ĝi havas homojn de diversaj aĝoj (17-60 jaroj) kaj de diversaj profesioj: inĝeniero, studento, instruistino, kuiristino, ktp. Mi estas inĝeniero-projektisto kaj multe mi konstruis en mia urbo kaj mi multe povas rakonti pri tio. Mi deziras korespondi kun homo, kiu havas la saman profesion, kaj kiu scias pri la plej novaj ideoj en konstruado. *Salatov Viktor Nikolaevic, RUS - Rusio, 103575 Moskva, Zelenograd, korp 905, kv 35.*

Mi estas Nataŝa. Mi estas 17-jara. Mi finis kurson de banka oficisto. Mi ŝatas ludi korbopilkon, kuiri, kaj aŭskulti modernan muzikon. Mi estos feliĉa ricevi viajn leterojn. *Nataŝa Narojnaja, RUS - Rusio, Moskva, 103575, Zelenograd, Panfilovskij pr - t, k 1004 kv 10.*

Baldaŭ mi havos 13 jarojn. Mi loĝas en Zelenogrado, kiu estas tre bela urbo kun arboj kaj fontanoj. Mi havas malgrandan hundon nigrakoloran. Mi ŝatas legi librojn pri bestoj, mi ŝatas ankaŭ pentri kaj naĝi. Mi esperas amikiĝi kaj korespondi kun vi. *Oksana RUS - Rusia, 103498, Moskva, Zelenograd, korp, 440, kv. 102.*

Mi havas 13 jarojn. Mi havas fraton, gekuzojn, geonklojn, avinon kaj multajn geamikojn. Mi lernas Esperanton kaj mi tre ŝatas ĝin. Mi atendas viajn leterojn. *Tanja, RUS - 103681, Moskva, k 681, ul. 1-a de Majo, d. 4 kv 54.*

Mi estas inĝeniero 61-jara. Mi ŝatas muzikon kaj teatron, kaj mi deziras korespondi kun TEVA-anoj. *Bronislav Cupin, a.k. 4831, RUS - 426061 Jjevsk, Rusia.*

Mi komencis lerni la Lingvon Internacian kaj mi deziras korespondi kun ge-Esperantistoj vegetaranaj. *Anna-Yezica Norling, Osbansjo 42 16 - S 810 10 Torsaker, Svedio, Sverige.*

ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn oficialajn informojn TEVA donas al la membroj per LA LETERO de Esperantista Vegetarano kaj profundigas la asociajn temojn per la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO. La jara kajero, oficiala organo de la asocio, ne havas serian numeron sed nur la jaron; LA LETERO havas serian numeron kaj ĝis nun aperis 10 numeroj de ĝi.

La kajeron la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la membroj. Unu ekzemplero de LA LETERO estas sendata al la landaj Reprezentantoj, kiuj siavice sendas fotokopion de ĝi al la membroj.

Ĉiu membro donas unufoje jare libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al la kasisto:

S-ro William Parrott - 15 Aldborough Court - Douglas Avenue
GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom

kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:

Lilia Fabretto - Via Pietro Cartoni 12/12, - I - 00152 Roma,
Italia,

per kiu la Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentantojn, la membroj povas sendi la mondonacojn rekte al la kasisto s-ro Parrott per:

- konto "**teva-h**" ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam Nederland, aŭ
- internacia poŝtmandato adresita al s-ro Parrott, aŭ
- poŝtĝirokonto TEVA n-ro **271418907** adresita al s-ro Parrott, aŭ
- en landoj, kie estas malfacile sendi monon per la ĉisupraj pagmanieroj, la membroj povas sendi al la kasisto Internaciajn Respond-Kuponojn (IRK) (maldekstre stampitaj de la vendanta poŝtoficejo)

La sola Kasisto de TEVA estas s-ro William Parrott. Neniu alia estas rajtigita peti kaj enspezi monon por TEVA escepte de la aktualaj Landaj Reprezentantoj,kiuj sendas la monon al la Kasisto je la fino de la jaro.

La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Reprezentantoj aperas en la lasta numero de LA LETERO aŭ de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO : Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16 Ireland
VICPREZIDANTO : William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR United Kingdom
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 ROMA Italia
KASISTO : William Parrott, 15 Aldborough Court,Douglas Ave, EXMOUTH EX8 2HA United Kingdom
Poŝtĝirokonto TEVA: 271418907

HONORAJ PREZIDANTOJ: Lev N.Tolstoj,Rusio; René de Ladevèze,Francio; Natan B.Havkin,Israelo;Ernesto Váña, Slovakio (SK - 962 71 Dudince, Slovakio)
HONORAJ MEMBROJ : Paul Enz,Svislando; Clara de Hess,Argentino

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ALBANIO : S-ino Rita Permeti,Rruga 4 Deshmoret P.11/B,Shk.5,Ap.20,TIRANE, Albania
AŬSTRALIO : Bob Felby, 6 Dorset Street, SEMAPHORE PARK S.A. 5019, Australia
AŬSTRIO : Gerard Cool, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, Österreich
BELGIO : Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
BOLIVIO : D-ino Wilhelmine Verhaaf,Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMBA, Bolivia
BRAZILO : Onei Boracini, R Paulo Roberto Rezende,380 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO -SP - 15092-040 Brasil
BRITIO :William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR United Kingdom
BULGARIO : S-ino Tatiana Encheva,j.k. Nadejda-4, bl.448 vh.B ap. 9, 1231 SOFIA Bulgaria
DANLANDO : Ejnar Hjorth,Christiansgade 38,2,DK 9000 AALBORG, Danmark
FRANCIO :Inĝ.Pascal Rouillard, 35 Rue Georges Bizet, 13200 ARLES France
HISPANIO : Xavier Margais Basi, c/. Orient 60, E - 07110 BUNYOLA (Mallorca) España
HUNGARIO : D-ino Maria Papp,Kalvaria 96/D,H 6500 BAJA, Magyar T.
IRANO : S.N. Mozaffari,Poŝtfako Sanduq-E-Posti 5935, 11365 TEHRAN, Iran
IRLANDO : Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Ireland
ISRAELO : Mark Steinberg,Poŝtkesto Tevat-Doar 9137, 31091 HAJFA, Israel
ITALIO : Lilia Fabretto,Via Pietro Cartoni 12,00152 ROMA, Italia
KANADO : Normand Fleury,6358 rue de Bordeaux,H2G 2R8 MONTREAL,Québec, Canada
KOLOMBIO : Prof.Rafael Antonio Mejia,Apartado A 6990, CALI(V), Colombia
KOREO : Jong-ĝin GIM,Chon-AN,Poŝtfako Saseoham 5,CHON-AN SI 330-600, Chung-nam Korea
KUBO :Josè Luis Montes de Oca, Calle Josè M.Sanchez 70 - 53000 SANTO DOMINGO Cuba
NEDERLANDO : Franklin van Zoest, Poŝtfako 399, NL 3740 AJ, BAARN, Nederland
NORVEGIO : Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N 1970 HEMNES I HOLAND. Norge
NOV-ZELANDO :David MacGill,48 Hood Street,Wakari, NZ-DUNEDIN New Zealand
PAKISTANO : S.A.Farani,House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, JHELUM, Pakistan
PERUO : Inĝ.P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, Peru
POLLANDO : Mag.Inĝ.Antonio Cybulski, Kosciuszki 24, PL 89-632 BRUSY, Polska
PORTUGALIO : Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr.Joao Couto 6 r/cA, 1500 LISBOA, Portugal
RUMANIO : Inĝ. Olimpia Zait, Str. Dimbovitei 87, Ap. 23 - RO 3400 CLUJ-NAPOCA România
RUSIO :S-ino Elena Gulajeva,ul.Cernjañovskogo 88-32, 614104 PERMJ Rossija
SLOVAKIO : S-ino Olga Novotna,Riznerova 2, 81101 BRATISLAVA, Slovensko
SUD-AFRIKO : D-ro J.P.Hammes, Poŝtfako Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA Suid Afrika
SVEDIO : Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA, Sverige
SVISLANDO :S-ino Elisabeth Eisenegger, Sonnhaldenstrasse 4, CH 8032 ZURICH Helvetia
TAJLANDO : Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai,10400 BANGKOK, Thailand
TOGO : Koffi Gbeglo,Poŝtfako Boite Postale 13 169 Nyékonakpoé TG-LOME, Togo
TUNIZIO : Abderrazak Tabka,Rue Bizerte 72 bis,4070 M'SAKEN, Rep. Tunisienne
USONO : S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, California 94707, USA
VENEZUELO : David G.Valecillos, Calle 79 - 3 C-72 MARACAIBO, 4002 Venezuela
VJETNAMO : Nguyên Dlnh Long, 50/6/9 Nguyên Dlnh Chiêu,P.3,Quân Phu Nhuân,THANH PHO HO CHI MINH,Viêt Nam.
ZAIRIO : Mfumu Ndongala Nsimba, Poŝtfako Boite Postale 1323, KINSAASA I, Zaïre

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 Roma, Italia